

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Тренировка ума Рингу Тулку.

да обретут все живые существа счастье  
и причины счастья.

да будут они избавлены от страдания  
и причин страдания.

да достигнут они высочайшего счастья,  
не омрачённого никаким страданием.

да разовьют они равностное отношение  
и универсальное сострадание,  
свободное от мирского деления  
на друзей и врагов.

#### ДУХОВНЫЕ ВОПРОСЫ.

Почему мы вступаем на духовный путь? Возможно, нам нужна высшая цель и ощущение осмыслинности собственной жизни. Мы хотим найти более эффективный способ борьбы с внутренними проблемами. Мы надеемся обрести непреходящее счастье, которое до сих пор ускользало от нас, потому что мы не могли справиться с сомнениями. Блага материального мира хотя и решают многие практические вопросы, но не всегда приносят желанное удовлетворение. Духовные вопросы рождаются из нашего стремления к другой, лучшей жизни, они часть нашего поиска глубинной истины.

Многочисленные религиозные и философские системы по-разному отвечают на эти вопросы, так что выбор пути порой непрост. Однако существует один идеал, который, похоже, разделяют все религиозные традиции. Это идеал отсутствия эгоизма. Настоящий святой посвящает себя другим людям. Я не говорю, что все мы должны стать святыми, но творческий и вдохновляющий духовный потенциал доброты и великодушия очевиден. Альтруизм даёт нам чувство глубокого удовлетворения вне зависимости от того, какой путь мы выбираем.

По-тибетски ло – это «ум», а джонг – «тренировка». Лоджонг, или «тренировка ума», считается важнейшим учением буддизма. Она предоставляет нам простой способ уменьшения себялюбия и эгоизма, основанный на развитии сострадания к другим людям. Как ни парадоксально, сострадание помогает нам справляться с собственными трудностями и облегчает наши печали. Чем глубже мы озабочены страданиями других людей, чем сильнее мы стремимся им помочь, тем меньше мы страдаем сами.

Лоджонг – это не просто очередное упражнение для ума или новый интеллектуальный подход к окружающей действительности – это глубокое внутреннее воспитание, полностью изменяющее наш стандартный образ мышления. Указания и советы по медитации просты и незамысловаты. Лоджонг – это практика на каждый день, в которой полностью отсутствуют сложные формальные элементы. Для неё не нужно обладать особыми способностями. Тренировкой ума может заниматься любой. Мудрость, которую содержат наставления лоджонг, можно найти не только в буддизме. Она универсальна и не ограничена рамками какой-либо одной религии.

Наше отношение к жизни имеет огромное значение, и тренировка ума улучшает это отношение, изменяя наш взгляд на мир. С позитивным настроем ума нам не страшны никакие невзгоды. Принимая вызовы, которые бросает нам жизнь, мы развиваем уверенность и внутреннюю силу. Мы не избегаем того, что кажется нам негативным и пугающим, – мы это принимаем. Так наши проблемы становятся возможностями, а удовлетворение от работы, направленной на устранение страданий всех живущих, практически гарантированно делает нашу жизнь более стоящей и полезной. Вдобавок к этому, у лоджонга есть ещё одна цель: мы не просто стремимся избавиться от эгоизма – мы вступаем в открытое

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org противостояние с собственным эго, причиняющим нам столько боли. Практика даёт нам бесценную возможность понять роль эго и его запросы.

Будда говорил, что, слушая учения, мы не должны принимать их на веру как некие догмы, дарованные свыше, – нам необходимо проверять услышанное так же тщательно, как ювелир путём трения, резки и плавки проверяет золото, чтобы определить его чистоту. Мы сможем сказать, истинны ли наставления, только если самостоятельно исследуем их. Осмыслив полученную информацию, мы применяем свои знания на практике, осуществляя «тренировку» следующим образом: мы вновь и вновь повторяем её, пока она не войдёт в привычку. Чем дольше мы будем практиковать лоджонг, тем больше пользы он нам принесёт.

## СЧАСТЬЕ

Кажется, что слово «счастье» имеет множество значений. Разные люди из разных уголков Земли по-разному представляют себе счастье. Для кого-то счастье – это богатство, для других – крепкое здоровье или успех. Люди в некоторых странах счастливы уже тем, что им удаётся избегать физического насилия и нападения врагов. Те же из нас, кому повезло жить в относительной безопасности, возможно, считают счастьем отсутствие эмоциональных проблем. Но как же нам решить эти эмоциональные проблемы?

В прошлом все наши попытки достичь счастья, как правило, выражались в стремлении обеспечить собственные интересы и защитить себя. Мы следовали за своими страстью и привязанностями. На этот путь, сопряжённый с множеством неприятностей, нас толкнуло наше неведение. Наше желание счастья неразрывно связано со страхами и нежеланием быть несчастными. Одержимость наслаждениями всегда сопровождается отвращением к малейшей боли и дискомфорту. Говоря «я хочу быть счастливым», мы подразумеваем «я не хочу быть несчастным». Это свойственно всем нам. Мы вечно гонимся за приятным и бежим от неприятного. Именно это противопоставление мы пытаемся преодолеть с помощью тренировки ума.

Причиной большинства наших беспокойств и страданий являются нереалистичные ожидания и негативные реакции ума. Желания вызывают стремление обладать и цепляние: мы ищем наслаждения в определённых объектах, людях и переживаниях. Если эти объекты удовлетворяют наши желания, мы привязываемся к ним. Чем сильнее наша привязанность, тем крепче мы вцепляемся в объект и тем больше мы озабочены защитой своей территории или собственности. Мы идеализируем и оберегаем то, что нам дорого. А когда мы не в силах достичь желаемого или испытываем разочарование, возникает отвращение. Если объект нас не удовлетворяет, мы с досадой отвергаем его. Мы убеждаем себя, что наше устремление с самого начала было неверным, и начинаем движение к другой, новой, лучшей цели.

В результате привязанности и отвращения у нас возникают другие негативные эмоции. Если наши ожидания оправдываются, нами овладевает гордыня. Не достигая желаемого, мы ощущаем ревность и зависть. Из отвращения, которое мы испытываем, когда не получаем то, что хотели, или не можем удержать того, что кажется нам важным, рождается страх. Страх – основной компонент несчастья. Чем большее отвращение мы испытываем, тем сильнее наш страх. Мы можем попытаться убежать от того, что беспокоит и пугает нас, но наше отвращение от этого не исчезнет. Отвращение возникает из воспоминаний о прошлом и надежд на будущее. Даже если прямо сейчас нас ничто не тревожит, мы ожидаем новых неприятностей и с недоверием относимся к завтрашнему дню. Наш ум запоминает негативные реакции на неприятный опыт, позволяя нам в любой момент заново ощутить обиды прошлого. Нам некуда бежать, поскольку мы сами создали своё отвращение, и попытки устраниить то, что нам неприятно, только усиливают его.

Наше несчастье никогда не бывает обусловлено исключительно внешними причинами. Будем ли мы страдать, зависит в первую очередь от нашего отношения к действительности. Если бы мы не испытывали отвращения, страдания бы не было. К примеру, входя в комнату и формулируя суждение о том, что внутри слишком жарко, слишком тесно или нет мебели, мы характеризуем комнату как некомфортную и огорчаемся. Но дело не в самой комнате. Наша неудовлетворённость вызвана возникшим в уме отвращением.

Корень отвращения в нашем ошибочном способе мышления, который можно  
Страница 2

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org изменить. Мы можем улучшить своё отношение, если скорректируем собственный взгляд на мир. Наши радости и печали не являются чем-то внешним и неконтролируемым по отношению к нам. Счастье рождается внутри. Мы сами создаём его, когда учимся позитивно реагировать на сложные жизненные ситуации. Быть или не быть счастливыми, решаем мы сами. Счастье – это навык, который можно приобрести.

Если мы культивируем положительные эмоции, они усиливаются и становятся ещё более позитивными. Примером этому может служить история одной дамы из Китая, которая ежедневно, постоянно и непрерывно плакала. Однажды друзья спросили её, почему она всё время плачет, и она ответила: «Потому что мне грустно!». Они не знали, в чём причина её несчастья, пока она не рассказала им следующее: «Я беспокоюсь за своих двух дочек. Одна из них продаёт бумажные зонты от солнца, а вторая – обувь для дождливой погоды. Когда светит солнце, я плачу, потому что боюсь, как бы моей дочери, которая продаёт обувь, не пришлось закрыть своё дело, ведь тогда её дети будут голодать. Когда идёт дождь, я плачу, потому что у моей девочки, которая продаёт зонты, не будет покупателей, и она не сможет заработать денег, чтобы накормить семью». Тогда один из друзей женщины сказал: «Какая ерунда! Лучше в дождливый день вспоминай о дочери, которая продаёт обувь, а в хорошую погоду – о той, что продаёт бумажные зонты». Раньше такая мысль просто не приходила женщине в голову, и с того самого дня она перестала беспокоиться.

Поначалу позитивное отношение и новые привычки, которые мы развиваем с помощью практики, очень нестабильны. Нам приходится постепенно открываться им. Но со временем мало-помалу мы будем избавляться от негативных привычек, так долго мешавших нам быть счастливыми.

## УМ

Если бы не было ума, ничто для нас не имело бы смысла. Наш ум не создаёт мир и не управляет им, но постигает его, и поэтому мы должны работать со своим умом. Это самое главное. Нам необходимо тренировать ум, поскольку именно он заставляет нас страдать.

С точки зрения буддизма страдание возникает из-за ограничений нашего обыденного, непросветлённого ума. Во-первых, нам неведомы главные истины существования, и вследствие этого неведения мы неправильно понимаем собственную природу и природу реальности. Во-вторых, сбитые с толку и подверженные постоянным волнениям, мы не можем контролировать свой ум – мы не понимаем самих себя и своих эмоций.

Лоджонг помогает нам установить контроль над умом. Это необходимо, поскольку мы находимся во власти наших иллюзий и ментальной обусловленности. Мы знаем, что не должны злиться, ревновать или впадать в уныние. Никому не нравится испытывать эти эмоции, и всё же мы позволяем им овладеть нами. Мы хотим быть добрыми и позитивными, но нам это не под силу, если мы не можем справиться собственным умом. Обыденный ум очень ограничен и подвержен сомнениям. Наша осознанность слаба, и мы не можем сделать шаг за пределы тесного мирка, в котором привыкли жить. Всё новое и необычное мы встречаем с недоверием. Мы сами загнали себя в эти рамки. Но нам доступно другое состояние ума.

Мы создали иллюзию уникальной и неизменной самости, личного «я», которое представляется нам постоянно присутствующим где-то внутри нас одновременно с появляющимися и исчезающими мыслями и чувствами. В буддизме эта иллюзия называется словом «эго». Из-за этой якобы существующей личности возникают новые границы, и наш ум, единый по своей природе, делится на две части. Появляется дуализм деления на эго-самость и объект, опыт распадается на видимое и видящего, чувство и чувствующего, мысль и мыслящего. Образуется основание для цепляния. «Желая этого» и «не желая того», мы проецируем привязанность и отвращение собственного эго на внешний мир. Но в действительности никакого «я» за пределами нашего фундаментального сознания не существует, нет такого «я», которое отличалось бы от опыта. Опыт есть всё. Мы не хозяева опыта. Пока мы этого не поймём и не научимся управлять проекциями, мы будем страдать.

Мы можем начать исследование своего ума с наблюдения за ним и проверки  
Страница 3

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org наших представлений о нём. Ум, как явление, тысячелетиями оставался предметом человеческих исследований и размышлений, но чужие выводы и прозрения нам здесь не помогут. Только тщательное самостоятельное исследование сознания позволит нам постичь его природу. Уму посвящено множество теорий – мы опираемся на них и обсуждаем их, но можем ли мы обнаружить сам ум? Что такое ум? Где он? Является ли он частью тела? Быть может, он находится в сердце, в голове или где-то ещё?

Мы принимаем существование ума как данность, но если он действительно существует, то должен обладать некоторыми опознаваемыми, конкретными характеристиками. Что мы знаем об уме? Какого он размера? Мал он или велик? Какого он цвета, какой формы? Как нам увидеть его? Нам не найти ответов на эти вопросы, сколько бы мы ни искали, ведь того, что мы называем умом, на самом деле не существует. Ум не имеет ни структуры, ни субстанции, ни цвета, ни формы. Ум – это не отдельное, индивидуальное сознание, направленное на внешний мир, а мгновенная осознанность, которая активируется, когда наши органы чувств воспринимают внешний объект. Так происходит стимуляция или контакт. Когда глаз воспринимает форму, возникает зрительное сознание. Когда до уха долетает звук, возникает слуховое сознание. Из таких разнообразных элементов складывается наш опыт. Мы ошибочно считаем непрерывную активность сознания умом, хотя на самом деле это просто поток временных, постоянно сменяющих друг друга состояний, бесконечная последовательность мыслей.

Наш чистый, просветлённый ум безграничен. Он наделён возможностью творить что угодно, где угодно и когда угодно. Ему неведомы никакие преграды. На тибетском языке будда – санье. Это слово очень выразительно: оно означает «пробуждённый и цветущий». Внутри нас пробуждается и растёт не новый, отличный от предыдущего разум, а нечто такое, о чём мы раньше просто не догадывались: осознание истинной природы, всегда присутствовавшей в нас. Наш ум идентичен просветлённому уму Будды. Мы ничем не отличаемся от Будды. Он и многие, последовавшие за ним, освободились от неведения и страданий. Их пример придаёт нам сил и позволяет совершенствоваться в практике, он – благословение, необходимое нам на духовном пути.

Истинная природа ума откроется нам только в том случае, если мы будем честно и целенаправленно наблюдать за ним. Именно для этого нужна медитация. Мы поймём, что такое ум, если будем внимательны.

## СОСТРАДАНИЕ

У нас могут быть разные характеры, культуры, языки и истории, но все эти различия – лишь тонкий слой на поверхности сознания. На более глубоком уровне мы все одинаковы. Все мы хотим, чтобы к нам относились с добротой и чтобы нас обошли стороной неприятности. В основе сострадания лежит понимание того, что, равно как и мы сами, все живые существа стремятся к безопасности и счастью. У них те же страхи и печали, что и у нас. Они страдают из-за неблагоприятных условий и нуждаются в нашей помощи. По-настоящему осознав это, мы не сможем оставаться равнодушными к чужому несчастью. Мы почувствуем, что обязаны попытаться облегчить хоть чью-то боль: собственную, наших родных и близких или всех живущих.

Стремление сделать что-то ради других – это сущность сострадания. С точки зрения буддизма забота о живых существах основана на вере в то, что все они когда-то были нашими матерями. Им приходилось идти на большие жертвы, чтобы накормить и защитить нас. Та преданность, любовь и доброта, которые они являли по отношению к нам, вызывают у нас сильное чувство благодарности и намерение оберегать и заботиться о них так же, как когда-то они заботились о нас.

Сострадание, которое мы возвращаем с помощью практики лоджонг, даёт немедленные и многообещающие позитивные результаты. Оно очищает нас от большего количества негативных мыслей и чувств, чем мы способны себе представить. Желание помочь всем живым существам может показаться невыполнимым, но по мере роста в нашем уме сострадания наше поведение будет меняться, что позволит нам принести огромную пользу себе и другим.

Когда мы видим истинный масштаб страданий, наши гордыня и эгоцентризм уменьшаются. Мы уже не стремимся во что бы то ни стало защитить себя и

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
обеспечить своё благополучие. Мы меньше подвержены страхам и цеплянию. Нам становится проще делиться и отдавать. Если в своих действиях мы руководствуемся добротой, а не личными интересами, наши шансы встретить доброе отношение со стороны других людей увеличиваются. В наших отношениях с окружающими появляется теплота. Люди начинают уважать нас и доверять нам, когда видят внимание и понимание с нашей стороны. Несложно почувствовать жалость к тому, кто попал в беду, но радоваться вместе с тем, кто счастлив и доволен жизнью, бывает почти невозможно.

Однако, если мы искренне хотим помочь всем живым существам, чужой успех должен стать для нас хорошей новостью. Ведь если кто-то преуспел, значит, небольшая часть нашей работы уже сделана. У нас стало чуть меньше обязанностей. Достижения других людей не угрожают нашему успеху. Работы хватит на всех. Чувство соперничества не является вредным по определению, но оно мешает верно определить наши собственные цели и задачи и посвятить все свои силы их реализации.

Полезно вспомнить историю о купце, явившемся послушать учение Будды. Аннатабиника был очень состоятельным человеком, который не мог расстаться даже с малой толикой своего богатства. Каждый день он приходил, чтобы послушать о сострадании, пока однажды не попросил о встрече с Буддой. Он сказал, что, хотя услышанное доставило ему большое удовольствие, сам он не способен на щедрость. Он испытывал ужасные мучения, даже когда дарил небольшие подарки, и искал совета, который помог бы ему справиться с этими сложностями. Будда дал купцу очень практичный совет: сначала научись быть щедрым с самим собой. Для этого купцу следовало взять монету и многократно перекладывать её из одной руки в другую, пока не возникнет привычки отдавать. Купец последовал совету и через какое-то время заметил, что его проблема исчезает. Впоследствии он стал одним из самых щедрых учеников Будды: он давал кров обездоленным, открывал больницы для немощных и придорожные кухни для одиноких странников.

Для того чтобы возникло глубокое духовное переживание, недостаточно сказать: «Отныне я буду сострадательным!» и изо всех сил стараться дать всем вокруг то, чего они хотят. Сострадание приходит постепенно. Начните с малого: с радостью и без сожаления предложите другому тарелку еды. Энергия сострадания, необходимая для борьбы со страданием посредством конкретных действий, возникает из сердечного и неэгоистичного отношения. Почти все учения Будды были посвящены развитию этого бескорыстного сострадания, выражавшегося не только в том, чтобы быть любезным с другими людьми и дарить им разные вещи, но и в том, чтобы желать освобождения от страданий всем без исключения живым существам.

«Джатаки» – это собрание историй о предыдущих рождениях Будды Шакьямуни, демонстрирующих, как в течение многих жизней он воплощал на практике принцип сострадания. В одной из историй говорится, что однажды Будда родился в ужасном горячем аду. Там он вместе с товарищем по несчастью был вынужден тянуть невероятно тяжёлую телегу по обжигающе горячей земле. За ними присматривал грозный надсмотрщик, подгонявший их ударами плети. Будда и его напарник испытывали чудовищные муки и были почти при смерти. Увидев страдания своего напарника, Будда взмолился, чтобы его освободили от этого безнадёжного задания. В этой истории мы видим пример проявления чистейшего и глубочайшего сострадания.

## ТРАДИЦИЯ ЛОДЖОНГ

Учение о тренировке ума имеет непрерывную линию передачи, восходящую к самому Будде. В XI веке великий индийский мастер Атиша Дипанкара (982–1054 гг.) принёс это учение в Тибет.

Атиша родился в знатной бенгальской семье и, подобно Будде, отказался от удобств и привилегий своего положения ради занятий духовной практикой. Он получил наставления сотни учителей. В местечке под названием Бодхгая, где Будда достиг просветления и куда Атиша прибыл в качестве паломника, на него снизошло озарение, заставившее его отправиться на далёкий остров Суматра в поисках учителя дхармы по имени Серлингпа.

В буддизме словом дхарма называют два вида духовного знания. К первому виду относятся письменные тексты и сочинения с тысячелетней историей, изучением

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org которых занимаются многие поколения практикующих. Ко второму виду относится непосредственный опыт, передающийся от учителя к ученику – зачастую без слов. Проделав нелёгкий путь на Суматру, Атиша провёл двенадцать лет вместе с Серлингпой, получая учение и практикуя лоджонг, после чего вернулся в Индию. В последние семнадцать лет жизни Атиши, проведённые им в Тибете, началось постепенное распространение практики лоджонг – наставления передавались устно и избирательно, пока не были оформлены мастером традиции кадам геше Лангри Тхангпой Дордже Сенге в текст под названием «Восемь строф о преобразовании ума». Однажды, в ходе ежедневной молитвы одного из учителей, «Строфы» услышал Чекава Еше Дордже (1102–1176 гг.). Его внимание привлекло следующее двустишие:

другим отдаи успех и достиженья,

Себе оставь провалы и лишенья.

Поражённый таким удивительным советом, он отправился на поиски учителя, написавшего эти строки. К тому времени Лангри Тхангпа уже умер, но его ученик Шараав объяснил Чекаве, что строки эти выражают сущность сострадания и что, не постигнув их смысла, невозможно достичь просветления.

Подобно Атише, Чекава посвятил лоджонгу двенадцать лет – большую часть этого времени он провёл в уединении. На время одного из ретритов он поселился рядом с деревней прокажённых. В те времена в Тибете свирепствовала неизлечимая проказа, и прокажённые были изолированы от общества. Тем не менее несколько прокажённых решились навестить Чекаву. Проведя с ним какое-то время, они с удивлением обнаружили, что их состояние улучшается от простого слушания слов выполняемой им практики. Их здоровье окрепло, и болезнь отступила. К Чекаве начали приходить прокажённые. Многие из них шли на поправку.

Несмотря на такой неожиданный эффект, Чекава не был уверен, что практика должна стать общедоступной. В жилище Чекавы поселился его брат, обладавший грубым и скверным характером, который начал втайне подслушивать, как Чекава выполняет практику вместе с прокажёнными. Чекава заметил, что дурной нрав его брата стал улучшаться, сделавшись более мягким и покладистым. Тогда у Чекавы возникла уверенность в необходимости формальной передачи лоджонга, и он составил первое общее описание этой практики под названием «Тренировка ума по семи пунктам». Этот текст завоевал популярность во всём Тибете и стал использоваться всеми школами тибетского буддизма. Я получил это учение от Дилго Кхьянце Ринпоче, который в свою очередь получил его по линии передачи, явным образом упоминающейся в молитвах лоджонга.

Учения буддизма настолько обширны и многообразны, что изучить их все не представляется возможным. Лоджонг же в сжатой форме излагает суть буддийской мысли. Чтобы достичь успеха в других традиционных практиках медитации, нужно обладать определёнными способностями, в то время как тренировка ума полезна всем и помогает в любых жизненных ситуациях.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Может ли страдание быть позитивным? Например, физическая боль может означать, что вам нужно позаботиться о своём здоровье. Разве боль не является предупреждающим сигналом?

**Ответ:** Всё, что угодно, даже боль, может быть позитивным, если мы сделаем это позитивным. Та или иная вещь становится негативной или позитивной только в силу нашей реакции. Если ситуация кажется нам неприятной или опасной, мы чувствуем себя несчастными и начинаем страдать. Если же мы смотрим на неё со спокойствием и терпением, она не будет для нас такой уж болезненной. Всё учение лоджонг посвящено тому, как уменьшить отвращение, а следовательно, и страдание даже в самых сложных и напряжённых ситуациях.

**В:** Вы сказали, что отвращение к страданию порождает страдание. Мы стремимся быть счастливыми, но счастье – это тоже иллюзия. Есть ли разница между иллюзией счастья и иллюзией страдания?

**О:** Любая медитативная практика предназначена для работы со всеми концепциями и иллюзиями, а не только с иллюзиями страдания и счастья.

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org

Лоджонг помогает нам справиться со всеми иллюзиями, со всеми заблуждениями относительно нашей собственной природы и природы реальности. На самом деле между иллюзиями нет никакой разницы. Сами по себе они не плохи и не хороши. Но все иллюзии, даже приятные, это помехи. Мы сами создали для себя иллюзию страдания, и мы сами можем с ней покончить.

В: Но разве желания и стремление обладать не являются необходимыми условиями выживания человека?

О: Мы склонны считать желание и влечение естественными человеческими реакциями, но, возможно, мы ошибаемся. Кроме того, некоторые люди, похоже, считают гнев источником энергии и стимулом для выживания, но и эти представления могут оказаться неверными. С точки зрения относительной истины концепцию выживания порождает эго. Если наше существование завязано на потребностях эго, мы становимся очень несчастными и напряженными. Привязанность и отвращение эго никогда не были нашими помощниками в деле выживания. Мне кажется, мы можем позаботиться о себе и без них. Без суетливой чехарды эмоций наши действия становятся более рациональными: у них появляется четкая и логичная цель, они дают лучшие результаты. Находясь во власти негативных эмоций, мы всегда поступаем спешно и необдуманно. Мы стремимся мгновенно изменить ситуацию. Наступает кризис. Мы не успеваем оценить свои поступки, потому что наше эго отчаянно пытается переделать и изменить всё, что попадается ему на пути. Эмоции – это постоянный источник раздражения. Они похожи на надоедливую зудящую сыпь, которую нам всё время хочется почесать. Если мы устраним сыпь, нам не придется чесаться.

В: Не станем ли мы абсолютно пассивными и аполитичными, если покончим с дуализмом и перестанем отличать хорошее от плохого?

О: Я не говорю, что мы не должны замечать трагических событий, происходящих в этом мире. Позитивные и негативные свойства жизни абсолютно реальны. Иногда происходят чудовищные вещи, и в царящей вокруг нас несправедливости точно нет ничего хорошего. Мы должны сопротивляться злу, но не выходить при этом из себя и не терять голову, потому что такое поведение ограничивает наши возможности. С точки зрения тренировки ума «добро» и «зло» определяются своей относительной, обусловленной природой. Отчасти понятия о «хорошем» и «плохом» основываются на наших личных взглядах и суждениях. Они относительны и связаны с нашими привычками. Некоторое время назад меня навестили люди, приехавшие из той области Тибета, откуда я родом. Я спросил, как им живется теперь, и они ответили, что всё просто замечательно, поскольку дорога в соседний город стала безопасной, и люди получили возможность посещать расположенный там храм. По сравнению со временами культурной революции ситуация значительно улучшилась. Вам Тибет может показаться очень негостеприимным местом, ведь условия жизни там гораздо хуже тех, к которым вы привыкли. В Тибете вам будет трудно почувствовать себя счастливыми. Он слишком не похож на вашу родную страну.

В: Нужно ли бороться за свои принципы?

О: Это зависит от того, как вы это делаете и как ваши действия влияют на других людей. Нет ничего дурного в том, чтобы иметь принципы, – они есть в каждой культуре и у каждого человека, но иногда разумней не затевать из-за них спор, поскольку он может стать источником страданий и неприятностей для других живых существ. Я обратил внимание, что очень часто, когда начинается борьба, принципы исчезают.

В: Говорят, что дети невинны, но мне иногда кажется, что это миф. Дети спонтанны и открыты, но и им знакомы подавленность, неудовлетворённость и тревога. В одном буддийском тексте я прочитал, что наша предрасположенность к страданиям рождается вместе с нами. Так ли это?

О: Наша сложная система представлений о мире зависит от той обстановки, в которой мы находились в детстве. Думаю, западные психологи согласятся, что условия жизни могут сделать человека очень несчастным и неуверенным. Вследствие воспитания человек может обзавестись нереалистичными представлениями о мире или оказаться неготовым к трудностям. Естественно, что маленькие дети более невинны, чем взрослые. Мы еще не успели заморочить им головы сложными представлениями о реальности, и всё же дети, как и взрослые, могут испытывать беспокойство. Когда ребёнок рождается, его личность кажется цельной, как камень. В маленьком ребёнке вы можете ясно различить черты его взрослой личности. Для детства всегда характерна

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
простота и спонтанность, поскольку дети ещё не умеют пользоваться интеллектом для установления различий и формирования суждений. Тем не менее ребёнок – это не пустой сосуд. Согласно представлениям о реинкарнации, детство – это часть цикла перерождений, в котором непременно присутствует ум, одержимый привязанностью и отвращением. Поэтому ребёнок подвержен страданиям.

В: Кажется, что иногда отвращение и неприятие неизбежны. Некоторые ситуации просто невозможно воспринимать отстранённо – они слишком невыносимы. Например, непрерывный и неослабевающий шум воздействует на нервную систему и вызывает боль. Как нам сохранять терпение в подобных ситуациях?

О: Мы способны привыкнуть ко всему. Нет ничего плохого в том, чтобы попытаться уменьшить шум. Мы можем заткнуть уши. Главное, не концентрироваться на источнике раздражения и не увеличивать своё отвращение борьбой с ним. От этого ситуация станет ещё более невыносимой. Однажды я выбился из графика споет путешествия по Индии и был вынужден спать на полу железнодорожного вокзала в Калькутте. Всю ночь по вокзалу ходили люди – сотни людей, и я ничего не мог с этим поделать. Я не мог устраниТЬ шум и грязь, и поэтому просто смирился с ситуацией, зная что скоро она изменится. Хотя через меня постоянно кто то перешагивал, мне удалось неплохо поспать. Великий буддийский мастер Шантидэва, живший в VIII веке, дал нам очень хороший совет: «Если вы можете изменить ситуацию, огорчаться нет нужды. Если же вы не в силах что-либо изменить, то тогда какой смысл расстраиваться».

В: Вы говорили о стремлении спасти всех живых существ от страданий. Если подобное устремление ещё не зародилось у меня в сердце, но я стараюсь развивать его, является моё сострадание подлинным или искусственным?

О: Даже если вам пока недоступен непосредственный опыт сострадания, вы можете верить в ценность любящей доброты и постепенно развивать в себе позитивные чувства. Желание счастья окружающим никогда не бывает искусственным, но помогать им на практике не всегда просто. Наши успехи и неудачи зависят от множества условий. В некоторых ситуациях немедленный прогресс невозможен, тогда польза от наших действий станет видна значительно позже. В благоприятном случае всё складывается удачно, и мы получаем хороший результат, но, поскольку мы являемся лишь одним из аспектов ситуации, её исход зависит от нас не в полной мере. Стоит запомнить одну очень хорошую пословицу: «Делай всё как можно лучше, будь готов к худшему и не питай никаких надежд».

## ТРЕНИРОВКА УМА ПО СЕМИ ПУНКТАМ

### Пункт первый

#### Подготовка к практике

В начале традиционных текстов, посвящённых медитации, часто присутствует горячий призыв о помощи, обращённый ко всем буддам и учителям линии преемственности. Такая просьба о благословении наилучшим образом способствует нашей духовной работе. Мы молимся, чтобы наши благие качества возросли, а наша практика была успешной и плодотворной. Встав на неизведанный путь, мы призываем энергию просветлённого Будды направлять нас. Мы выполняем практику во имя освобождения своего ума и избавления всех живых существ от страданий. С таким намерением мы рано или поздно достигнем цели.

Начни с выполнения предварительных практик.

Не заложив прочной основы, мы не достигнем стабильных результатов, и наше понимание дхармы будет неглубоким. Предварительные практики являются надёжным фундаментом, с работы над которым мы и должны начинать. Мы настолько срослись со своими заблуждениями и ошибками, что редко размышляем над ними и не ставим их под сомнение. Вот почему так важно создать верное отношение.

Мы начинаем с Четырёх тем или Четырёх размышлений, не являющихся откровениями свыше или священными правилами. Четыре темы – это истины, которые мы можем самостоятельно анализировать, чтобы проверить и скорректировать свой взгляд на мир. Они знакомят нас с реальностью и убеждают в необходимости движения по духовному пути. Понимание Четырёх предварительных тем – это первый шаг в развитии сострадания. Размышление над ними – основа освобождения.

### Драгоценное человеческое рождение

По традиции мы начинаем свои размышления с темы непостоянства и смерти. С какими бы сложностями и препятствиями мы ни столкнулись, важно ценить данную нам жизнь. Даже если у нас ничего нет – ни имущества, ни крыши над головой, ни достойного образования, – мы остаёмся людьми, что уже является великим благом.

Само по себе человеческое рождение не является более значимым, чем рождение в форме любого другого существа, но оно наделяет нас большими возможностями и большей ответственностью. Люди, в отличие от животных или деревьев, способны уничтожить планету. Наши действия могут принести огромную пользу или огромный вред. Мы в силах помочь или навредить тысячам живых существ. Именно поэтому мы должны осознать ценность этого рождения и использовать его с умом.

Чтобы выжить, не нужно обладать какими-то необыкновенными способностями – с этой задачей справляется даже червяк. Исключительными возможностями нас наделяет сознание. Мы осознаём собственные мысли. Мы можем исследовать и осмыслять сложные жизненные ситуации. Мы наделены свободой воли и способны самостоятельно принимать решения. Мы видим разницу между добром и злом. Наконец, условия нашего физического существования не настолько суровы и опасны, чтобы помешать нам заниматься духовной практикой. Только человек может по-настоящему понять страдания рождения, старости, болезни и смерти. Осознание этих страданий стало для Будды началом пути к освобождению. Мы можем развить в себе такое же осознанное намерение и использовать преимущества человеческого рождения для тренировки ума. Жизнь прекрасна сама по себе. Очень жаль, что иногда мы падаем духом и занимаемся саморазрушением, забывая о всех своих возможностях. С одной моей знакомой произошёл несчастный случай, когда она занималась скалолазанием в горах Японии. Она едва не погибла, сорвавшись и упав в расщелину в леднике. После того как её спасли, она сказала, что все старые тревоги покинули её. Ей стало не на что жаловаться – она была счастлива уже тем, что осталась жива. Если мы будем радоваться жизни так же, как она, наши цинизм и меланхолия исчезнут.

### Непостоянство

С точки зрения буддийской мысли «постоянным» является только то, что существует независимо от чего бы то ни было, не создано и не зависит от причин, условий и обстоятельств и не изменяется. Но мы не знаем ничего подобного. Всё существующее взаимозависимо, обусловлено и изменчиво. Мы можем сами в этом убедиться. Это совершенно очевидно. Ничто из того, что нас окружает, не остаётся неизменным. Мы знаем, что вещи непостоянны, но не всегда готовы это признать.

Человеческая жизнь очень хрупка. Физические и интеллектуальные способности, которые мы принимаем как должное, постепенно ослабевают. Достаточно секунды, чтобы травмировать или уничтожить человеческое тело. Когда-нибудь мы все умрём. Об этом можно говорить с полной определённостью, однако мы не знаем, когда именно встретим свою смерть. Неопределённость времени смерти позволяет нам чувствовать себя вечными и вселяет ложную уверенность, что у нас в запасе ещё достаточно времени. Мы ведём себя так, будто наши жизни продлятся бесконечно. Из-за ощущения отсутствия времени ум становится пассивным и равнодушным, делая нас ненадёжными и нетерпеливыми в повседневной жизни. Если бы в мире ничего не менялось, жизнь стала бы невыносимой, потому что люди ненавидят однообразие и предсказуемые ситуации. Нас раздражают даже мелочи, если в обозримой перспективе мы не можем их изменить. Я знаю пары, которые жили в гармонии друг с другом более десяти лет, а потом женились, и уже через год подавали на развод. Как

только они чувствовали, что связаны друг с другом на всю оставшуюся жизнь, начинались споры. Но поскольку всё непостоянно, нам нет нужды конфликтовать друг с другом. Споры возникают только тогда, когда мы думаем, что наши отношения продлятся вечно. Если же мы поймём, что время, которое мы проведём со своей семьёй, любимыми и друзьями короче, чем нам кажется, то будем лучше ладить с ними. Осознание непостоянства даёт удивительную внутреннюю силу и устойчивость. Я убедился в этом на собственном опыте. Когда-то я в числе тысяч других беженцев покинул Тибет и отправился в Индию. Мы лишились всего: земли, имущества, семей и друзей. Люди, которые встретили нас, были озабочены нашей реакцией на изгнание. Их удивляло наше доброе расположение духа. Мы оказались в стране, совершенно не похожей на Тибет. Отличалось всё: язык, еда, климат. Стояла ужасная жара, а в лагерях беженцев было тесно и шумно. Вокруг кишили комары и пиявки. Многие из нас болели. Это было чем-то похоже на ад. Люди думали, что мы падём духом, но мы не унывали. По вечерам, когда жара и укусы насекомых не давали нам уснуть, мы собирались вместе, шутили, смеялись и пели песни. И хотя наше будущее было туманным, мы наслаждались жизнью. Уверен, что в этом нам помогло буддийское воспитание. Мы потеряли свою страну, но у нас оставалась наша драгоценная жизнь. Мы понимали, что наши страдания не были исключительными и что многим людям до нас уже приходилось проходить через подобные испытания. В лагере собралось около ста тысяч беженцев. Люди сталкивались с различными трудностями, болели и умирали, и всё же случаи депрессии и других психических расстройств были крайне редки. Памятование о непостоянстве избавляет от беспокойства и страха. Причины наших проблем непостоянны и быстро исчезают. Даже находясь в глубочайшем отчаянии, можно утешиться, если знать о том, что ситуация рано или поздно изменится к лучшему. А если мы будем помнить, что наслаждения также преходящи, то сможем получать больше удовольствия от жизни.

Это не означает, что мы должны быть пассивны по отношению к происходящему и отдаться во власть обстоятельств. Напротив: мысль о мимолётности наших жизней не даст нам стать слишком мечтательными или апатичными. Ничто не вечно. Наша жизнь – это череда перемен. Мы не можем позволить себе тратить время впустую. Необходимо найти достойное применение каждой минуте собственной жизни. Очень многие проблемы возникают оттого, что люди цепляются за прошлое. Но прошлое уже ушло, отпустите его. Что будет дальше? Нам не дано этого знать. Размышляя о непостоянстве всего сущего, мы получим базовые представления о природе ума.

Расскажу вам одну историю. Когда-то в Кашмире жил мужчина, который перед смертью дал своему сыну два указания. Первое заключалось в том, что сын каждый день должен жениться на новой жене, а второе – в том, что он никогда не должен входить в свою лавку или выходить из неё при свете солнца. Юноша был послушным и уважал своего отца, поэтому обещал, что будет строго выполнять волю отца, хотя и не знал, как это сделать. Он повсюду искал женщину, которая согласилась бы выйти за него замуж на один день, пока наконец не нашёл прекрасную девушку, принявшую его условия. Они поженились и провели вместе ночь.

Наутро юноша поблагодарил девушку и сказал, что она должна уйти, но она отказалась. «Не будь таким дураком», – сказала она. Но он настаивал, что должен сдержать данное отцу обещание и найти новую жену. Тогда девушка объяснила, что он неправильно понял слова своего отца: «Вряд ли твой отец дал бы тебе такой неразумный совет. Он вовсе не хотел, чтобы ты каждый день женился! Он имел в виду, что ты должен каждый день заново влюбляться в свою жену, как будто только что встретил её». Поразмыслив над этими словами, юноша понял, что его жена права. Тогда он спросил её, что имел в виду отец, когда велел не входить в лавку и не выходить из неё при свете солнца. «Это же очевидно, – ответила она. – Он хотел, чтобы ты отправлялся в свою лавку до рассвета и возвращался домой после заката. Ты не должен терять впустую ни минуты. Отец хотел, чтобы ты трудился на совесть». Сын последовал советам отца и прожил достойную жизнь.

### Изъяны сансары

Сансара – это не место и не ситуация, это состояние ума, находящегося в плена ошибок и неведения. Речь идёт о тонком неведении, заключающемся не в отсутствии информации, а в отсутствии ясного понимания. Мы не знаем, кто мы такие и что мы делаем. Мы скитаемся в сансаре и возвращаемся в неё снова и снова. Наша истинная природа – совершенная чистота и ясность. Но мы теряем

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
её из виду, когда наш ум затуманивают противоречивые представления нашего этого и информация от органов чувств. Наша осознанность притупляется из-за постоянного чередования удовольствия и боли, ожиданий и разочарований, желаний и потерь. Но иллюзии и противоречия сансары на самом деле не существуют. Это мифы, сконструированные нашим умом.

Ум создаёт сансару, так как его интерпретация телесных опытов ошибочна и неполна. Наши глаза предназначены для получения визуальных представлений. Наше чувство зрения позволяет нам визуально воспринимать объект, но если мы закроем глаза, то сможем увидеть лишь свои воспоминания об объекте, а не исходное изображение. Мы не способны точно воспроизвести то, что фиксируют наши органы чувств, потому что ум записывает информацию в наше воображение под влиянием уже существующих воспоминаний и ассоциаций. Такие субъективные психические модели определяют наше восприятие реальности.

У каждого из нас есть свой шаблон для внешнего мира. Мы игнорируем не соответствующие ему впечатления или не придаём им значения. Знакомясь с новыми идеями, мы пытаемся переделать их или подогнать под свои ожидания, а если сделать этого не удаётся, мы их отбрасываем. Ярким подтверждением этому служит случай, произошедший со мной, когда я прибыл в Индию из Тибета. Мне сказали, что существует некое явление под названием «поезд». Раньше я никогда не слышал о поездах – в Тибете их не было. Мне сказали, что поезд сделан из металла и перемещается по двум железному рельсам. Можно ехать в поезде, пить чай, и чай не прольётся. Я попытался себе это представить. Я вообразил шар, катящийся по выложенными железом дороге, и себя, кувыркающегося внутри этого шара. Однако я не мог представить, как можно в таком поезде не пролить чай, – образ, созданный моим умом, был слишком неполным. Практикуя, мы можем бороться с ложными представлениями циклического существования и освободиться от них. Мы, люди, как правило, подвержены страданиям, но у нас есть выход: мы способны отказаться от страданий сансары и выйти за её пределы.

### Карма: действие, причина и следствие

Подобно тому, как в каждом семени заключён цветок, каждое действие влечёт за собой определённые последствия. Это закон кармы. Наша карма – это всё то, чем мы были в своих предыдущих жизнях и в нынешней жизни с момента рождения и до сегодняшнего дня, включая вчерашний и позавчераший дни. Наша карма может быть позитивной или негативной. Под воздействием таких эмоций, как гнев, гордыня, зависть и жадность, мы совершаем негативные поступки, ведущие к негативным последствиям. Воспоминания о добродетельных поступках прошлого и планы стать лучше в будущем – в настоящем моменте не имеют никакого значения. По-настоящему важны лишь текущие мысли. Настоящий момент – это результат наших прежних действий. Неблагоприятная ситуация является следствием созданной в прошлом негативной кармы. Будущее зависит от наших действий в настоящем. Это делает освобождение возможным.

Если мы признаем свои отрицательные поступки и раскаемся в них, то сможем изменить свою карму. Проще всего улучшить поведение и его последствия, очистив своё мышление. Если наше отношение будет более здоровым, в нашей речи и действиях тела также произойдут позитивные изменения. Мы всегда можем превратить дурные привычки ума в хорошие и улучшить свою карму, но действовать необходимо умело. Слишком сильное давление недопустимо. Ум очень чувствителен и тонок, поэтому чрезмерно активное воздействие не пойдёт ему на пользу. Некоторые люди думают, что буддийская философия скучна и серьёзна, но в действительности она учит жизни, наполненной оптимизмом. Если мы исследуем темы предварительной практики, у нас не останется сомнений в ценности человеческой жизни. Мы поймём, что в мире всё бренно и непостоянно и что страдания – неизбежный результат наших негативных поступков. Осознание этих истин успокоит наш ум.

### Пункт второй

#### Практика мудрости и сострадания

На санскрите бодхи означает «просветлённый», а читта – «ум» или «сердце». Толкование термина бодхичитта имеет множество уровней и измерений, но

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org основной его смысл – это безграничные сострадание и мудрость, которые мы пытаемся развивать с помощью тренировки ума.

Лоджонг имеет две главные цели. Первая цель – это развитие относительной бодхичитты, или сострадания, освобождающего нас от оков чувства собственной важности. Оставив заботы о собственном благополучии, мы используем свои положительные качества, таланты и энергию, чтобы избавить от боли и страданий всех живых существ. Вторая цель – это реализация ясности, осознанности и мудрости абсолютной бодхичитты.

Говорят, что, подобно тому как птице для полёта необходимы два крыла, для практики лоджонг одинаково важны и мудрость, и сострадание. Хотя мы различаем мудрость и сострадание и рассматриваем их отдельно, они тесно связаны и включены друг в друга. По мере того как с практикой растёт наше сострадание, нам становится проще постичь собственную природу, что является мудростью. Чем яснее наше понимание реальности и нашей собственной истинной природы, тем сострадательней мы становимся.

Относительная бодхичитта основывается на уже имеющихся у нас любящей доброте и способности сопереживать, которые мы задействуем в отношениях с людьми. Она не требует радикальных перемен в образе мыслей. Абсолютная бодхичитта более сложна и труднодостижима, поскольку подразумевает глубокую трансформацию воззрения и всего мироощущения. Абсолютная бодхичитта – это духовная реализация. Обретя полное понимание абсолютной бодхичитты, мы достигнем просветления. Ум вернётся в состояние первоначальной чистоты, наши взгляды трансформируются, и мы увидим вещи «такими, какие они есть», без заблуждений и ограничений.

Опыт абсолютной мудрости не перенесёт нас в удивительные тайные сферы или на высший план бытия. Это просто опыт полного отсутствия омрачений. Наше физическое окружение останется прежним. Не изменится ничего, кроме нашего ума.

### Абсолютная бодхичитта

Второй пункт лоджонга посвящён мудрости абсолютной бодхичитты: он даёт общее представление о том, как устроена реальность, и делает наш ум более ясным. Его наставления готовят нас к дальнейшей работе над относительным состраданием и к практике обмена себя на других, которая называется тонглен и является основной практикой тренировки ума.

Воспринимай все явления подобными сновидению.

Все мы иногда видим сны, которые кажутся почти реальными. Предметы, которые окружают нас по сие, представляются нам материальными, яркими и настоящими, но когда мы просыпаемся, от них не остаётся и следа. Они существовали лишь в нашем уме. Это наставление призывает нас осознать, что все вещи, с которыми мы сталкиваемся в жизни, и наши реакции на них преходящи и нереальны, словно сон. Всё, что воспринимает наш ум, подобно сну. Окружающий мир реален, он «здесь» (мы ощущаем его и прикасаемся к нему), и одновременно «его здесь нет».

Нашу реальность конструирует ум. Когда я смотрю на дерево, видит ли мой глаз дерево? Нет, он видит листья, ветви и ствол, которые мой ум называет деревом. «Дерево» – это слово, это концепция. Мы говорим, что у нас есть имя и национальность, но эти характеристики придумал наш ум, основываясь на обрывках информации, предоставленной нам другими. Приятные и неприятные физические ощущения также зависят от нашего ума. Приятный запах нравится нашему уму, а не носу. Вожделение и страдание кажутся нам очень мощными переживаниями, но они обретают реальность только благодаря нашему цеплянию; осознав, что они подобны сну, мы освободимся от них.

Мы пытаемся сделать наш мир реальным, объяснимым и предсказуемым, давая вещам названия и приписывая им определённые свойства, но, присмотревшись, мы поймём, что все явления состоят из сложной совокупности взаимозависимых элементов. Объекты появляются, исчезают и появляются вновь, не имея собственной субстанциональной природы. Проанализировав каждый элемент совокупности, мы поймём, что не нашли независимой основы существования объекта – у него нет никакой цельной, обособленной сущности. Любой объект можно продолжать делить на составные элементы вплоть до полного его

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org исчезновения. Чтобы нечто существовало, необходимо присутствие и слаженное взаимодействие всех его составных частей. Если одна из частей отсутствует, для проявления объекта недостаточно причин, и он исчезает. Например, чтобы была видна радуга, необходимо присутствие солнца, влаги и наблюдателя. Все эти составляющие радуги взаимосвязаны и взаимозависимы. Если солнце зайдёт за тучи или уменьшится влажность, радуги не будет. Она никогда не существовала как отдельный объект, не связанный с теми факторами, которые привели к его появлению на небе. Пример радуги можно рассматривать как метафору всего, что мы ощущаем посредством органов чувств. По сути, в окружающем нас материальном мире, наших отношениях и нашем уме нет ничего постоянного и реального. Всё это пусто.

Идея пустотности настолько ошеломляет, что разрушает наш привычный образ мышления и отсекает нашу привязанность и отвращение. Если вещи по своей природе пусты, о чём мы тогда беспокоимся и чем стремимся овладеть? Нам не из чего выбирать, не за что цепляться, нечего бояться и нечего ненавидеть.

Исследуй нерождённую природу сознания.

Понимание обусловленной, подобной сновидению природы внешней реальности поможет нам исследовать внутреннюю природу ума. Что такое ум? Как он возникает и каковы его основные характеристики? Можем ли мы непосредственно ощутить ум? Является ли он объектом? Мы не видим, но чувствуем, что ум наделён осознанностью и сознанием. Что такое сознание? Сознание следует за чувством. Его деятельность стимулируют прикосновение, вкус, зрение и т.д., но как работает наше сознание? Можем ли мы видеть без глаз и слышать без ушей? Мы знаем, что это возможно в нашем воображении и во сне. Мы стремимся разгадать все эти загадки.

Мы думаем, что наш ум остаётся неизменным с момента нашего рождения до самой старости. Это не так. Использованное в этой строке слово «нерождённый» бросает вызов нашей привычке рассматривать ум как нечто материальное и неизменное. Истинная природа ума запредельна обусловленности рождения и смерти. Наш ум ниоткуда не появляется и никуда не уходит. Нам не найти его начала и конца. Нет ума, отличного от осознания потока мыслей, текущего в нашем сознании. Огромный объём и скорость этих мыслей заставляют нас думать, что ум неизменен, непрерывен и независим.

Однако ум изменчив и не имеет категорий и свойств. На короткий миг мы спонтанно вступаем с ним в контакт, который возможен только в настоящем. Ум возникает на одно мгновение, существует в это мгновение, а затем исчезает, оставляя за собой лишь воспоминания. В это короткое мгновение мы можем попытаться понять природу ума, но мы никогда не видим полной картины. Мы похожи на впервые оказавшихся в незнакомом городе туристов, у которых недостаточно времени, чтобы как следует осмотреться. Нерождённая, чистая, просветлённая природа ума ненадолго открывается нам в медитативном состоянии, когда наш ум успокаивается и становится почти неподвижным. Это мимолётный и невыразимый опыт. И нам приходится принять его таким. Мы пребываем здесь и сейчас, в вечном и безвременном мгновении между прошлым и будущим.

Позволь даже противоядиям самоосвободиться

и будь свободен от открытых медитации.

Это наставление – предостережение от привязанности к медитативному опыту. Во время медитации у нас может возникнуть проблеск понимания пустоты ума, однако важно сохранять баланс. Этот проблеск не означает, что мы достигли абсолютной и окончательной реализации. На данной стадии наша медитация всё ещё условна и зависит от причин. Мы должны пойти дальше и спросить себя: «Кто медитирует и пытается обнаружить ум? Что он нашёл?» Если мы не можем найти никакого отдельного и независимого субъекта, занимающегося поисками ума или истины, существующей за рамками непостоянного и несубстанционального ума, то и открытия нашей медитации иллюзорны.

На основании медитации не стоит делать каких-либо выводов, поскольку медитирующий и медитация пусты по своей природе. В пустоте нет сущности и нет озарения. Как можем мы что-то искать или найти в пустоте? Если мы обретём такое понимание переживания пустоты, нам больше не потребуются объяснения, и наш поиск прекратится.

Наше обыденное сознание проистекает из семи чувств – у нас есть пять сенсорных органов, ум и ощущение себя. Под этим сознанием лежит универсальная основа ума или алая. Это простое и чистое состояние бытия, самый тонкий уровень человеческой осознанности. Пробуждённая алая – это прямое выражение иного света или природы будды, свободное от волнения и искажения.

Алая – это непосредственность настоящего момента. Мы не привыкли оставаться в настоящем, но нам больше некуда идти. Прошлое уже ушло, а будущее ещё не наступило. Всё просто: существует только настоящее. Настоящим невозможно управлять. Если мы попробуем удержать мгновение, оно превратится в прошлое. Если мы попытаемся продлить его, оно отправится в будущее. дзен-буддисты говорят: «Если ты ешь – ешь, если ты спишь – спи». Пребывание в настоящем моменте даёт нам пространство и свободу. Практика медитации на абсолютную бодхичитту полностью посвящена пребыванию в настоящем, ведь мы так часто живём в прошлом или в будущем.

Ясность алаи, как правило, затуманена или вовсе скрыта из виду. Когда наш ум негодует или возбуждён, представление об этом уровне сознания полностью пропадает. Увлечённые потоком мыслей, мы совершенно не замечаем его, однако в состоянии глубокого сна, когда все чувства отключаются, наше восприятие на короткое время растворяется в алае. Затем, пока мы спим, наше чувственное сознание возвращается в форме сновидений и снова скрывает аспект алаи.

У всех методов медитации одна цель: удержать нас в настоящем моменте и познакомить с умом. Мы не пытаемся остановить мысли – мы хотим ослабить свою одержимость ими. Чем раньше мы научимся замечать, что следуем привычным шаблонам и теряем голову, тем лучше. Наиболее надёжной техникой, способной нам в этом помочь, является наблюдение за дыханием.

Обычно мы не замечаем своего дыхания, но для выполнения данной техники мы должны наблюдать за тем, как воздух входит в наше тело и покидает его. Мы сохраняем спокойствие и ни к чему не стремимся. Мы просто позволяем своему уму сосредоточиться на дыхании. Нет необходимости контролировать мысли и чувства. Если что-то отвлекает нас или прерывает нашу практику, мы просто позволяем этому уйти. Мы внимательно следим за дыханием, наблюдаем за этим процессом, не уходя в него с головой.

Медитация похожа на отпуск. Мы можем ничего не планировать и не волноваться. Мы свободны от обычных обязанностей. Пришло время замедлиться и расслабиться. Если мы слишком напряжёмся, чрезмерно усердствуя в практике, она не пойдёт нам на пользу. Но и вялости ума нет ничего хорошего. Если мы не будем поддерживать бдительность, то либо заснём, либо, незаметно для нас самих, наше внимание начнёт блуждать и рассеиваться. Мы пытаемся найти баланс, избегая лишнего напряжения и полной пассивности. Будда дал чёткие наставления, касающиеся «семичленной позы» для медитации. Нахождение в этой устойчивой позе позволяет выпрямить тело, чтобы поддержать ум. Физическая поза важна для медитации, но сидеть со скрещенными ногами не обязательно. Мы можем сидеть так, как нам удобно.

Тело – это среда нашего существования. На нём отражаются состояния нашего ума. Читая мысли другого человека по выражению его лица, мы не раз убеждались, как многое могут сказать глаза и рот. Особенно выразителен рот: стиснутые зубы или плотно сжатые губы означают, что мы слишком усердствуем или пытаемся от чего-то себя удержать. Когда ум спокоен и открыт, напряжение лица и шеи исчезает. Если мы не испытываем возбуждения и не мечемся между прошлым и будущим, тогда медитация поможет нам постепенно укрепиться в настоящем моменте, который переживает наше тело. Полезно начинать медитацию с двадцати одного цикла дыхания. Вдохните, ненадолго задержите дыхание, а затем выдохните. Это поможет вам успокоить ум и восстановить его связь с телом. Мы опускаем руки и кладём их так, чтобы большие пальцы соприкасались[1 – Обычно рекомендуется располагать повёрнутые вверх ладони примерно на четыре пальца ниже пупка, так, чтобы правая ладонь лежала поверх левой, а большие пальцы соприкасались. – Прим. пер.], – это положение уравновешивает плечи, не давая нам наклоняться вправо или влево. Это важно, поскольку, наклонившись и изогнув позвоночник, мы рискуем усилить некоторые негативные эмоции.

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org

Грудная клетка раскрыта, давая нам возможность глубоко дышать. Мы немного сгибаем шею, чуть опуская к груди подбородок. Челюсти свободно разомкнуты, рот расслаблен, язык касается нёба. Взгляд направлен вперёд и чуть вниз, по линии носа. Согласно тибетской традиции, в начале медитации глаза слегка приоткрыты, а взгляд направлен вниз, но через некоторое время вы можете ненадолго закрыть глаза или направить взгляд в пространство, чтобы не замыкаться в себе. Такое физическое положение служит надёжной опорой для медитации. Оно способствует гибкости и умиротворению и не требует усилий. Мы можем представить себя стогом сена. Следующие строки описывают простой подход к медитации:

Пребывай, не вовлекаясь в прошлое.

Не следуй за мыслями прошлого

И не цепляйся за мысли о будущем.

Пребывай в настоящем.

Позволь своим чувствам открыться,

А мыслям – свободно плыть мимо.

Пребывай в алае.

Наш обыденный ум склонен к крайностям. Мы либо возбуждены и переполнены идеями, либо испытываем усталость и нам скучно. Когда во время медитации мы пребываем в состоянии алаи, бурный поток наших мыслей и чувств замедляется, а ум успокаивается, сохраняя собранную бдительность.

#### Постмединативная практика абсолютной бодхичитты

Буддийская медитация состоит из двух стадий: из непосредственной практики медитации и следующего за ней периода, когда мы применяем в повседневной жизни полученный в ходе медитации опыт. Все предыдущие строфы являлись советами и наставлениями в непосредственной практике медитации, в то время как постмединативная практика направлена на применение результатов медитации во внешнем мире.

Выходя из медитации, воспринимай всё как иллюзию.

Осознание алаи влияет на нашу повседневную жизнь. Если мы знаем, что всё непостоянно и лишено собственного существования, привлекательным объектам не так просто ввести нас в заблуждение. Мы менее склонны безвольно тянуться к вещам. Мы можем расслабиться и спокойно посмотреть на свою текущую ситуацию. Чогьям Трунгпа Ринпоче, один из величайших тибетских учителей, внёсший огромный вклад в распространение буддизма на Западе, выразил эту мысль так: «Уподобься ребёнку иллюзии». Рассматривая всё как иллюзию, мы станем подвижными и спонтанными. Данное наставление позволяет нам заново ощутить простоту, которая свойственна детям.

#### Относительная бодхичитта

Наставления по практике абсолютной бодхичитты оказываются полезными и когда приходит время для практики относительной бодхичитты. Они уберегают нас от ошибок, не позволяют утратить решимость и начать искать оправдания, чтобы не выполнять практику. Кроме того, они вдохновляют нас на борьбу с самым страшным противником: с эго.

Привязанность и отвращение часто являются разными аспектами одного потока эмоций. Мы испытываем отвращение, если не можем удовлетворить свои желания. Предчувствие потери или поражения вызывает у нас привязанность к объектам, в которых мы надеемся найти утешение и защиту. Наше отвращение создаёт компенсирующую привязанность. Тонглен предоставляет нам уникальный метод, позволяющий разорвать этот порочный круг.

#### Медитация тонглен

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org

Это основополагающая медитация тренировки ума. Тибетское слово тонглен означает «давать и принимать». Этот простой акт виртуального обмена исключительно важен для развития сострадания и избавления от страданий.

Медитация тонглен поднимает на поверхность наши страхи и желания, позволяя эффективно и напрямую работать с отвращениями. Мы сознательно приближаемся ко всему неприятному и пугающему. Для этого необходимо мужество. Мы представляем, что принимаем и устранием все мучения и всю боль, с которыми мы боролись и от которых пытались убежать. Сейчас мы посыпаем другим всё то наслаждение богатством, славой, властью и физическим здоровьем, которого прежде желали себе. Это идёт вразрез с нашим обычным поведением и вызывает конфликт с этим. Если мы наберёмся терпения и осмелимся принять отрицательные события, позволив всем им случаться с нами, то уничтожим их негативные последствия, а также собственные гнев и ненависть. Тогда несчастья перестанут пугать нас. Мы не вызываем страдания и не ищем их. Мы берём те страдания, которые уже присутствуют вокруг нас, и трансформируем их с помощью практики «даяния и принятия», чтобы они больше никому не причинили вреда, а негативность в мире уменьшилась. Думая о своей семье, друзьях и любимых – как живых, так и покойных – знакомых, незнакомцах и даже врагах, мы твёрдо решаем покончить с их невзгодами и плохой кармой.

Невозможно отдавать такое количество позитивной энергии, не чувствуя себя при этом позитивно. Чем больше мы обмениваем хорошее на плохое, тем лучше себя чувствуем. Мы – источник счастья и исцеления. Наши великолодущие и забота несут облегчение в любой сложной ситуации. Посыпая доброту, мы привыкаем быть сильными и добрыми. Таким образом, наши позитивные чувства постоянно обновляются, восполняются и никогда не иссякают.

Возможно, вы уже слышали историю о человеке, который, попав после смерти на небо, на вопрос Бога о том, куда он желает отправиться, ответил, что хотел бы увидеть как рай, так и ад. Сначала он отправился в ад. Там за большим столом сидели все обитатели ада. В центре стола находились обильные яства. У всех присутствующих были очень длинные палочки для еды – этими палочками они могли дотянуться до еды, но не могли положить её себе в рот. Они были несчастны. Никто не ел, и все страдали от голода. Затем человек отправился в рай. Все обитатели рая также сидели за большим столом, в центре которого находилась вкусная еда, но они были счастливы. У них тоже были очень длинные палочки, но все они наслаждались едой. С помощью палочек они кормили своих соседей по столу. Люди в раю обнаружили, что бескорыстное сотрудничество полезно им самим.

Тонглен унимает наши страхи. Больше всего мы боимся самой возможности испытать страх. Это наш величайший кошмар. Но самую большую опасность для нас представляет наш собственный ум. Если то, чего мы боимся, всё-таки случается, как правило, оказывается, что всё не настолько ужасно, как мы себе представляли. От страха же невозможно укрыться. Даже когда нам кажется, что мы находимся в безопасности, мы продолжаем сомневаться в надёжности обретённой защиты, и наша неуверенность уничтожает чувство защищённости. Мы сами создаём свой страх, и мы сами способны избавиться от него. Хороший способ излечиться от страха – намеренно провоцировать его. Вместо того чтобы чувствовать себя беспомощными, мы предстаём перед лицом своего самого большого страха. Если вы боитесь что-то потерять, отдайте это. Если вы боитесь высоты, поднимитесь как можно выше. Если вас охватывает ужас при мысли о публичном выступлении, выступите перед аудиторией. Это самый простой способ преодолеть страх.

Тренируйся принимать и отдавать.

Синхронизируй эти два [действия] с дыханием.

Обмен, который мы осуществляем, основан на дыхании. Выдыхая, мы посыпаем в мир всю свою удачу и благополучие. Вдыхая, мы поглощаем чужие страдания, принимаем все грустные и неприятные аспекты бытия.

Мы визуализируем всю существующую в мире негативность как облако пыли или чёрный дым, то есть как нечто тёмное и загрязняющее. Дым проникает в наше тело через нос и опускается в сердце. Там все наши страхи, отвращение и неведение мгновенно очищаются и разрушаются. Подобно восходящему солнцу, в ярком, ослепительном свете проявляется природа алаи. Исцеляя и очищая нас изнутри, она не оставляет от негативности и следа. Когда мы выдыхаем, из нашего сердца в виде потока света ко всем живым существам устремляются

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
позитивная энергия, радость, мудрость и чистота. Соприкоснувшись с этим потоком, живые существа обретают счастье, здоровье и свободу.

Возможно, на первых порах практиковать тонглен будет проще, если вспомнить о близком человеке, который относился к нам с большой любовью. Такие поди настолько нам дороги, что мы с готовностью принимаем на себя их невзгоды и боль. Вдыхая их печали и посылая им своё спокойствие и защиту, мы полностью избавляем их от страданий. Во время медитации важно поддерживать обычный ритм дыхания – выполнять обмен во время каждого цикла дыхания не обязательно.

Негативность – это иллюзия, свидетельствующая о наших ошибочных взглядах на вещи, поэтому, принимая на себя негативность, мы не вредим себе и ничем не рискуем. Мы являемся источником исцеления. Мы сосредотачиваемся не на страдании, а на полном освобождении от страданий. Тонглен не угрожает ничему, кроме нашего этого. Беспокойство о том, что мы можем пострадать в результате обмена, вызвано нашим отвращением, возрастающим во время медитации. Помните, что основной источник страдания – это наше отвращение к страданию. Если мы бесстрашно бросим вызов своему отвращению, встретимся с ним лицом к лицу и примем его, оно станет нашим другом и союзником.

#### Постмедитативная практика относительной бодхичитты

Три объекта, три яда, три корня.

Нам свойственны три типа реакции на окружающий мир: привязанность, отвращение и безразличие. В результате этих привычных реакций возникают три яда ума: вожделение, ненависть и неведение. Некоторые объекты нас восхищают, и мы страстно желаем их, другие нам неприятны, остальные мы попросту игнорируем. Если говорить об отношениях, мы привязываемся к друзьям и любимым, ненавидим врагов и злимся на них и не обращаем внимания на остальных людей – они не представляют для нас интереса.

В Тибете был очень известный и учёный лама по имени Патрул Ринпоче. Он вёл жизнь скиталяца, не имея никакого имущества и ни к чему не привязываясь. Куда бы он ни приходил, везде собиралось множество людей, чтобы послушать его учения. Однажды Патрула Ринпоче пришёл навестить другой лама, и Патрул осведомился, какие медитативные практики тот выполняет. «Я медитировал на страсти и теперь никогда не чувствую ни ненависти, ни гнева», – ответил гость. Патрул Ринпоче решил проверить это утверждение. Он повернулся к своему спутнику и прошептал: «Этот человек покончил с гневом, но руки его нечисты». В те времена такое заявление означало, что этот человек – вор. Среди собравшихся быстро распространился слух, что нужно держать свои вещи от него подальше. Наконец этот слух дошёл до самого ламы, и несправедливые обвинения разозлили его. Он твёрдо решил выяснить, кто его оклеветал. Узнав, что слух пустил Патрул Ринпоче, возмущённый лама направился в его жилище. Он ударил кулаком по столу и в ярости закричал, что слухи о нём – это гнусная ложь. Патрул Ринпоче рассмеялся и ответил: «Кажется, ты говорил, что перестал гневаться?».

Гнев – самый негативный и иррациональный из трёх ядов. Его последствия трудно поддаются исправлению и всегда разрушительны. Гнев хуже миллиона привязанностей. Его бывает сложно контролировать, ведь, подобно огню, он быстро вспыхивает и быстро угасает, но благодаря этой особенности работать с ним проще, чем с вожделением или привязанностью. Чувство гнева возникает естественно и спонтанно, и если мы не держимся за него, оно быстро «прогорает» и сходит на нет. Но если мы цепляемся за гнев, он остаётся с нами, превращаясь во всепоглощающую ненависть, от которой нет ничего, кроме вреда, как нам самим, так и всем окружающим. Гнев и сострадание могут возникнуть в результате одного и того же импульса: чувства несправедливости происходящего. Если мы видим несправедливость и считаем, что ситуация должна быть иной, у нас есть выбор: мы можем сосредоточиться на своём гневе к человеку, который поступает неверно, или использовать сострадание, чтобы разобраться в проблеме и попытаться её решить.

Ввиду того что вожделение является основополагающим свойством человеческой природы, контролировать его сложнее всего. Вожделение многогранно. Оно создаёт проблемы, поскольку за ним тянется целый шлейф негативных эмоций. В нём корень нашего отвращения, страха и беспокойства. Но это не делает освобождение от него невозможным. Хотя вожделение и привязанность создают

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org множество сложностей, нельзя сказать, что они всегда неблагоприятны. Иногда вожделение служит мотивацией для благих поступков. К примеру, бодхисаттвой мы называем того, кто поклялся достичь состояния просветлённого ума ради себя и всех живых существ. Бодхисаттвы испытывают сильную привязанность к спасению других от страданий и горячо желают счастья и свободы всем существам. Такое благородное намерение является позитивным вожделением.

Неведение менее разрушительно, чем ненависть или вожделение, но более устойчиво, так что устраниТЬ его чрезвычайно сложно. Как явствует из самого термина «неведение», мы не осведомлены о нём. добиться прогресса в работе с неведением можно лишь долгим и упорным трудом, поскольку оно носит базовый и подспудный характер. Неведение связано с недостатком ясности и понимания, который совсем не очевиден и не бросается в глаза.

Противоядиями для ядов ума служат три корня: любящая доброта, равностное отношение и сострадание. Когда наш ум оказывается в плена гнева или желания, мы используем сострадание, чтобы развеять болезненные эмоции во имя блага всех живых существ. Избегая одностороннего мышления и предвзятости, мы поддерживаем равностное отношение, не позволяя ни хорошему, ни плохому вывести нас из равновесия. Мы посвящаем свою любовь и счастье другим людям. Наше подношение может показаться ничтожно малым по сравнению с огромным масштабом страданий, окружающих нас, но любое проявление великодушия важно и создаёт кумулятивный эффект.

Развивая сострадательное отношение,

прибегай к помощи этих наставлений.

Мы глубже проникнем в смысл этих формул-наставлений, если будем регулярно их вспоминать. Они подобны мантрам, которые мы произносим вслух, чтобы декларировать свои положительные намерения. За счёт повторений эти формулы смогут обойти нашу защиту и обусловленные привычки. Что бы мы ни делали, нужно напоминать себе о сострадании в медитации «даяния и принятия», беря всё плохое на себя и желая другим только добра. Благодаря этому ваше намерение принимать чужие страдания окрепнет, станет искренним и естественным. Если в любой ситуации мы будем видеть возможность для тренировки ума, наша жизнь обретёт цель и направление.

Начни с себя.

Разные люди обладают разными способностями, и, следуя данному совету, мы должны работать с собственными ограничениями и начать свой путь из той точки, в которой находимся в настоящий момент. Если мы опасаемся или не желаем принимать на себя чужие страдания даже в воображении, возможно, для начала, чтобы устранить сомнения, нам стоит сделать объектом тонглена самих себя. Размышляя обо всех тяжёлых, неблагоприятных условиях своего прошлого в несчастьях, которые могут постигнуть нас в будущем, мы замещаем их своим милосердием и доброй волей. Мы также можем обменивать негативные особенности своего характера на позитивные, заменяя дурные качества и недостатки добродетелью, умением прощать и терпением. В более традиционном для буддизма варианте этой медитации мы представляем в собственном сердце своего духовного учителя и посылаем всю негативность ему – он же, в свою очередь, посыает нам свет мудрости и сострадания. В этом варианте медитация становится менее личной, что, возможно, упростит для вас её выполнение.

Мы принимаем на себя негативность и очищаем её, но не уходим в этот процесс с головой. Соединив его с дыханием, мы ощущаем спокойствие и счастье.

Практика кажется нам позитивной, ведь мы уничтожаем столько страданий. В мире не остаётся ни капли страдания – его замещает исходящая от нас исцеляющая радость. Именно такого результата мы стремимся достичь.

## Вопросы и ответы

Вопрос: Каким образом следует практиковать, чтобы убедить себя не воспринимать вещи как реальные, плотные и неизменные? Ведь нас всегда учили, что они таковы. Это одна из наших самых сильных привычек. Я могу рассматривать идею относительности и пустоты объектов и ума с интеллектуальной точки зрения, но это не ведёт к глубоким изменениям в моём отношении к жизни.

Ответ: Пустота – это переживание. Она похожа на внезапное осознание того, что все мы спим и видим сон. Мы понимаем, что находимся в состоянии сна со сновидениями. Если такое осознание возникает хотя бы на миг, наши отношения с миром меняются. Нам нечего бояться и не в чем сомневаться, ведь мы понимаем, что риска и опасности не существует. Приливы и отливы эмоций не прекращаются, но мы больше не сопротивляемся им, так как видели их пустоту. Воспринимая свои ощущения и представления подобными сновидениям, мы иначе распоряжаемся своей жизнью. Больше ничто не тревожит нас так, как прежде. Страдания становятся менее пугающими и навязчивыми, поскольку мы знаем, что они пройдут. Если мы видим пустоту эмоций, им сложнее потревожить нас. Мы не так чувствительны к ним, они меньше привлекают наше внимание. Мы проще смотрим на жизнь.

В: Я не могу представить процесс очищения собственной негативности путём её принятия. Я всегда считал, что противостоять негативным факторам могут лишь позитивные. Разве очищение не подразумевает мощного переживания всех наших внутренних негативностей, устранения их из мыслей и замещения позитивными качествами?

О: Негативные факторы способны свести друг друга на нет. В гомеопатии яд может применяться в качестве лекарства – то же самое относится к практике тонглен. Негативность, которую мы принимаем, не вызывает у нас неприятных переживаний или ощущения нечистоты. Она растворяет нашу собственную негативность. Опыт страдания стимулирует наш духовный труд. Если результаты, которых мы достигли, далеки от идеала, это не означает, что мы неправильно практикуем или должны прекратить медитацию. Головная боль может быть частью медитативного опыта или следствием того, что вчера вечером вы слишком долго смотрели телевизор. В любом случае, головная боль может рассматриваться как боль всех существ, когда-либо рождавшихся в мире. Всё, что причиняет нам боль, мы используем в своей практике, так что благодаря нашему позитивному отношению препятствия становятся позитивными факторами. Чтобы очистить негативные состояния сознания, нет нужды проходить через них. В большинстве текстов с наставлениями по медитации говорится, что чем меньше страданий нам придётся пережить, тем лучше. Однажды мне рассказали о человеке, который, находясь в буддийском центре, упал с лестницы и получил серьёзную травму. Остальные посетители центра не стали ему помогать, поскольку решили, что это помешает ему избавиться от негативной кармы. Но если мы считаем, что от негативности можно избавиться подобным образом, значит, наше понимание кармы в корне неверно. Никто не в состоянии взять на себя чужие кармические долги, но, если нам представился шанс, мы должны поддержать другого и облегчить его страдания. В буддийских учениях никогда не говорилось о том, что мы должны погружаться в болезненные мысли и вынуждать себя бороться с ними. Страдание не уничтожает и не уменьшает негативную карму. Оно лишь вызывает ещё большее разочарование и негативность. Очищение – это не наказание, а постепенное уменьшение негативности и улучшение состояния ума.

В: Когда практикуешь медитацию, восприятие мира меняется, и ты видишь ещё больше страданий, чем прежде. Как можно в такой ужасающей ситуации поддерживать позитивный настрой?

О: Тренировка ума помогает нам увидеть вещи такими, какие они есть, и мы естественным образом замечаем, что мир наполнен страданиями. В результате у нас появляется сострадание по отношению ко всем несчастным вообще, а наши собственные страдания могут ослабнуть и показаться нам куда менее значительными. Если, столкнувшись с проблемой, вы решите, что никому, кроме вас, никогда не выпадало такое ужасное испытание, то почувствуете себя одиноким и растерянным. Но если вы осознаете, что невзгоды многих людей гораздо серьёзней ваших, то ваше настроение поднимется. Ещё один способ сохранить позитивный настрой – это попытаться сделать всё от вас зависящее, чтобы уберечь других живых существ от страданий. Неся утешение другим, вы почувствуете удовлетворение, и, хотя вы по-прежнему будете замечать неприглядные стороны жизни, вам станет легче. Мы можем быть страстными идеалистами в своём стремлении помогать бедным и голодающим в других странах, но для начала нам необходимо навести порядок в собственной жизни. Прекрасно, если мы сможем стать более разумными, приятными и счастливыми людьми, ведь это облегчит жизнь окружающим. Оставаясь скромными, мы можем многое добиться. Честно и открыто смотреть на существующие в мире проблемы – значит иметь меньше иллюзий и реагировать на ситуацию более адекватно.

В: Различия и выбор между добром и злом возникают и относительного или из абсолютного аспекта ума?

О: Всё, что сообщается сознанию чувствами, относительно, поскольку наше обычное восприятие всегда подразумевает установление различий и выбор. Привязанность и отвращение, которые мы испытываем, это проявления дуализма относительного ума, сбитого с толку ошибочными воззрениями. С помощью практики лоджонг мы освобождаем истинную, абсолютную природу ума, независимую от условий нашего существования. В этом аспекте ума нет двойственности и предвзятости – он не проводит границы между добром и злом.

В: Существуют ли специальные рекомендации, касающиеся дыхания во время практики тонглен? На чём мне лучше сосредоточить внимание? На кончике носа? Могу я направлять внимание куда захочу, по своему усмотрению?

О: Решать вам. Ваш ум не находится внутри или снаружи вас, поэтому не обязательно его на чём-то фокусировать. Просто осознавайте своё дыхание. Не так уж важно, как вы дышите – смысл в том, чтобы позволить своему уму наблюдать за дыханием, не беспокоясь о нём. Дышите свободно, так, как привыкли, техника здесь не важна. Дыхание – это просто способ приблизиться к себе. Само по себе дыхание – это естественный тонглен. Вдохните и подумайте о боли и страданиях, которые вы принимаете во имя других живых существ. Когда ваше дыхание на мгновение остановится, представьте, что вся негативность растворяется внутри вас. Затем выдохните, посылая в мир ясный свет позитивной энергии. Концентрация на дыхании и осознанное дыхание – совершенно разные вещи. Исследуя дыхание, вы собираете материал для анализа и запоминания. Осознавая дыхание, вы просто остаётесь в настоящем, позволяя своему сознанию струиться, ни к чему не привязываясь.

В: Может ли мы надеяться на полное избавление от страхов?

О: Мы можем научиться смотреть в лицо нашим страхам, но это не избавит нас от них. Единственный способ полностью устраниТЬ страхи – это осознать нашу истинную, абсолютную природу. Мы знаем, что жизнь, – это не «ложе из розовых лепестков». Каждый из нас несёт своё бремя и испытывает тревоги, но большинство наших проблем имеют решения, и нам под силу их найти. Осознание того, что на смену одним проблемам всегда приходят другие, помогает нам справляться со своими страхами. Волноваться бесполезно. Сколько бы мы ни боялись заболеть или состариться, мы всё равно заболеем и состаримся. Так и почему волноваться? Нужно наилучшим образом использовать то, что нам дано. Чтобы найти корень страха нам придётся заглянуть глубже. Как правило, страх рождается не из негативных эмоций гнева или ненависти, а из вожделения, которое делает нас жадными и агрессивными, если мы боимся что-то потерять.

В: Верно ли, что если мы сумеем успокоить свой ум, то получим опыт ясности?

О: В медитации присутствуют оба элемента. Наше обыденное сознание подобно неспокойной и мутной воде, в которой растворена грязь заблуждений и ограниченности ума. Вода нашего ума очистится только в том случае, если мы какое-то время будем пребывать в покое. Во время медитации взвесь оседает, и мысли становятся не столь беспорядочными. Ум не останавливается, но замедляется и начинает приближаться к своему естественному состоянию. Когда возбуждение уменьшается, у нас возникают очень ясные переживания реальности и самой природы ума. Разумеется, проще говорить о спокойствии и ясности, чем достичь их, но они действительно важны для нашего счастья. Чтобы мастерски контролировать ум, не давая ему чрезмерной свободы и не позволяя слишком сильно влиять на нас, требуется определённый навык. Нам необходима практика, поскольку наш ум очень хитёр, изворотлив и своеобразен. Если мы слишком сильно на него надавим, он взбунтуется. А если давление будет недостаточным – он попытается подчинить нас себе. Медитируя, мы со временем начинаем замечать всё больше отвлекающих факторов. От этого мы можем лишиться веры в успех нашей практики. Ум кажется нам совершенно необузданым, и мы начинаем сомневаться, что когда-нибудь по-настоящему научимся медитировать. Но разочарование – знак того, что мы на пути к более глубокому пониманию. Мы достаточно замедлились, чтобы увидеть, как стремительно летят наши мысли. Когда это происходит, многие люди перестают медитировать, но в действительности в их практике наступил переломный момент. Мы впервые ощущаем подвижность своего ума. Это не потеря контроля, а увеличение осознанности. Успокоение ума – это средство, а не цель. Цель медитации – это не спокойствие, а ясность.

В: С точки зрения западной психологии мазохизм – это невроз, при котором человек чувствует, что заслужил ту боль, которую ему приходится испытывать. Могут ли люди, страдающие от этого расстройства, заниматься тренировкой ума? Является ли лоджонг глубинной психологией или работает с совершенно иным уровнем сознания?

О: Этот метод медитации направлен на принятие и уничтожение страданий всех живых существ. Он не имеет ничего общего с мазохизмом, поскольку мы устранием боль. Мы создаём энергию любви и исцеления и добровольно обмениваем её на страдания других живых существ. На самом деле в ходе такой практики мы уменьшаем боль, устранивая её коренную причину. Вы на Западе анализируете каждую эмоциональную проблему в отдельности, а затем пытаетесь её устраниТЬ, но это не всегда удаётся. Пока вы работаете с одной проблемой, возникает другая. Практика лоджонг имеет дело с самим источником страданий. Она не бьётся с каждым симптомом в отдельности, а борется с виновником всех страданий: с отвращением эго. Эту практику может выполнять кто угодно, и не существует каких-либо ограничений.

В: Моя главная проблема, кажется, состоит в том, что я боюсь не получить необходимого и желаемого, если откажусь от вожделения. Не почувствую ли я себя обделённым, если отпушу свои желания?

О: Это очень тонкий момент. Как правило, чем сильнее мы хотим что-то отпустить, тем крепче вцепляемся в это. Когда мы отпускаем по-настоящему, у нас появляется возможность сделать шаг в сторону и уйти, у нас есть пространство для концентрации на чём-то ещё. Практика и тексты лоджонга никак не связаны с аскетизмом и самоотречением. Прекрасно, если мы наслаждаемся тем, что нам дано. Нет необходимости расставаться со своими вещами, но вы не должны к ним слишком привязываться и расстраиваться, если лишаетесь их. Индийский святой Тилопа сказал своему ученику Наропе, что нас ограничивают и заставляют страдать не объекты как таковые, а привязанность к ним. Эмоции, которые следуют за привязанностью, лишают нас всех наслаждений. Не испытывая вожделения, мы ощущаем удовлетворение. Вы должны развить такое понимание.

В: Может ли мы осознать алаю, если будем выполнять эту практику?

О: Притуплённость восприятия алаи – это всего лишь неумение концентрироваться. Наша склонность к эгоизму и самообману препятствует ясности. В тренировке ума основное внимание уделяется благополучию других людей, поэтому, занимаясь ей, мы менее склонны зацикливаться на себе. Наши собственные проекции и импульсы теряют власть над нашим умом. И хотя мы ещё не достигли ясного понимания своей истинной природы, мы приблизились к видению алаи. Если алая подобна затянутому тучами небу, то просветление – это солнце, скрытое за тучами.

### Пункт третий

#### Трансформация неблагоприятных обстоятельств

В нашей истории не так много хорошего. Она полна негативных действий и негативных результатов. Во все времена бытие живых существ было сопряжено с ненавистью, агрессией, трагедиями, несчастьями и болезнями. Мы не можем избежать неблагоприятных обстоятельств, но нам под силу избавить от страданий себя и других, сделав это частью практики.

Сделай все тяготы и невзгоды

частью пути к просветлению.

Если мы попытаемся уберечься от всех трудностей, то лишимся возможности по-настоящему преуспеть в практике. Когда мы оказываемся в ловушке негативных реакций, наше отвращение усиливается. Чтобы этого не произошло, мы можем использовать свои неудачи. Например, если умрёт ваша мать, вы можете обезуметь от горя, ведь вы любили её, а она любила вас. Возможно, её кончина покажется вам верхом несправедливости, и вы будете возмущены и обижены. Кроме того, вы можете винить себя во всех тех вещах, которых не сделали, пока она была жива. Но тоска и сожаление ни к чему не приведут.

Будет лучше, если в переживании своей скорби вы прибегните к состраданию. С точки зрения буддизма и в контексте тренировки ума мы молимся, чтобы все наши матери освободились от страданий. Помня о близости всех живых существ с их матерями и о том, какую боль они испытывают, расставаясь с ними, своим личным страданием мы словно замещаем и исчерпываем страдания остальных. Таким образом, наш печальный опыт получает позитивное завершение.

Мы знаем, что наши страдания возникают из-за отвращения, вызывающего страх. Данное наставление помогает сделать наше отвращение к несчастьям полезным. Вместо того чтобы тяготиться трудностями и скрываться от них, мы используем их на пути. Это наносит удар по эго и делает нас более гибкими. Неудачи помогают нам двигаться вперёд по пути к освобождению. В текстах лоджонга описываются три полезных для нас искусственных средства: относительная бодхичитта, абсолютная бодхичитта и специальные практики.

### Относительная бодхичитта

Мы не можем контролировать внешние обстоятельства и управлять ими, но мы сами выбираем, как на них реагировать. Первый способ трансформации тревоги и страдания, возникающих из нашего ума, основан на относительной бодхичитте. Следующие наставления помогают нам работать как с негативным, так и с позитивным восприятием ситуации.

Во всём вини одно.

Мы часто виним в своих несчастьях других людей или не зависящие от нас обстоятельства. Но страдание – это результат нашего собственного неведения, привязанности и отвращения. Если мы поймём это, то получим лекарство от страдания. Мы можем попытаться найти другие объяснения, но в действительности главный источник нашей боли – это эго, заботящееся о себе.

Возлагая ответственность за свои неприятности на эго, мы не должны испытывать чувства вины. Я заметил, что западные люди связывают возложение ответственности с чувством вины и переживают из-за того, в чём совсем не виноваты. Не являясь следствием эгоизма, вина, как правило, возникает из чувства собственной важности, которое мы возвращаем в себе, если ядром нашего существа является эго. Помещая себя в центр событий, мы думаем, что мир вращается вокруг нас, и чувствуем себя виноватыми, если что-то идёт не так.

Принятие страданий всех живых существ является прекрасным противоядием для чувства вины. Наше внимание отвлекается от эго, и наши сожаления исчезают. Хотя мы не несём ответственности за всё происходящее, у наших действий есть кармические последствия. Осознав, что на самом деле стоит за случившимся, мы сможем признать свои негативные действия и помочь всем остальным очиститься от них.

Будь благодарен каждому.

Это очень мощное наставление. Одна из главных задач данной практики – избавление от гнева и ненависти. Если мы развеем эти эмоции, вместе с ними исчезнут многие страдания. Чувство признательности побеждает гнев, не давая нам испытывать ненависть. Именно поэтому данная формула столь эффективна. Пребывая в атмосфере гармонии, совсем не трудно оставаться спокойным и великодушным. Однако если что-то идёт не так, если мы чувствуем себя оскорблёнными и испытываем стресс, то в нас легко возникает враждебность. Если мы держимся за свою обиду, в нас поднимается отвращение и наш опыт становится полностью негативным. Этого можно избежать, если помнить, что ситуация имеет позитивную сторону.

Неприятности, которые создают для нас другие люди, это дар, а не предательство. Разочарования проверяют на прочность наше терпение и сострадание. В благословенной, беззаботной жизни отсутствуют противоречия, служащие топливом для практики. Если нас ничто не расстраивает и не провоцирует, мы никогда не победим своё эго. Известно, что помощник, сопровождавший Атишу в его странствиях, отличался скверным характером. Он был очень раздражителен и груб со всеми. Не понимая, почему такой добросердечный и мудрый учитель, как Атиша, позволяет этому гадкому человеку путешествовать вместе с собой, люди однажды спросили Атишу, зачем он терпит своего компаньона. Атиша ответил, что этот человек очень дорог

Наши попытки развить сострадание неразрывно связаны с другими людьми, и наш прогресс зависит от отношений с ними. Люди, живущие и работающие рядом с нами и являющиеся частью нашей жизни, – это те живые существа, которых мы хотим привести к освобождению. Кроме того, они являются средством достижения мудрости и терпения на пути к просветлению. Вместо того чтобы считать, что недобрый к нам человек оскорбляет и мучит нас, мы смиряемся с неприятными ощущениями и принимаем их с благодарностью. Страдание часто связано с невозможностью увидеть положительную сторону происходящего и с завышенными требованиями. Если мы сохраняем позитивный настрой вне зависимости от обстоятельств, то меньше привязываемся к явлениям этого мира, а наши переживания ранят нас не так сильно.

### Абсолютная бодхичитта

Неблагоприятные обстоятельства можно преодолеть, если помнить, что их беспокоящее и болезненное воздействие по сути своей непостоянно и пусто. Как правило, в нашем воображении негативный опыт принимает такие масштабы, что мы теряем способность видеть всё остальное. Уделяя слишком много внимания изучению собственных трудностей, мы их преувеличиваем и ощущаем бессилие перед лицом этих проблем. Если мы вытянем руку перед собой и посмотрим на ладонь, она покажется нам совершенно обычной. Однако чем ближе мы будем подносить ладонь к лицу, тем больше она будет казаться. В какой-то момент она заслонит от нас весь мир, и мы даже не сможем узнать в ней свою собственную ладонь. Если мы позволяем чему-то приблизиться к нам вплотную, то теряем внутреннюю уравновешенность. Дистанцировавшись от проблемы на некоторое расстояние, мы всё ещё будем видеть её, но она не сможет ослепить нас. Следующие наставления учат нас видеть вещи в перспективе.

Воспринимай заблуждения как четыре кайи.

Полагайся на непревзойдённую защиту пустоты.

Обыденный ум порождает иллюзии, когда проводит границу между «я» и объектом, но есть и другой способ воспринимать мир: мы можем просто ощущать объект, не создавая «я», которое испытывает это переживание. Если наше это не активировано, дуализма и деления не существует. В этом случае неблагоприятные обстоятельства не важны, поскольку понятия добра и зла не имеют смысла. Негативные реакции и условия не могут существовать без своих наименований. Это наставление призывает нас наблюдать за своим умом, цепляющимся за иллюзии в момент смятения и беспокойства. Мы не найдём ничего, что являлось бы умом. Он не определяется ни прошлым, ни будущим, а настоящее – это всего лишь череда моментов, проплывающих в уме. Мы наблюдаем за умом в настоящий момент. Этот момент – наша непосредственная, текущая осознанность. В этом состоянии ума всё появляется и исчезает, не касаясь нас. Нет ни ожиданий, ни воспоминаний. Если возникает страх, мы просто оставляем его в покое, и «я», испытывавшее страх, исчезает. Нет ни омрачений, ни того, у кого они возникают. Суть в том, чтобы, научившись видеть истинную природу вещей, трансформировать их воздействие на нас. Если мы видим истину, мы на пути к мудрости.

Кайя означает «тело», и объяснение того, что такое четыре кайи, – самая сложная часть буддийского учения. Та составляющая ума, которую невозможно уловить и постичь, его безграничное, бесформенное и пустое качество называется дхармакайей. И хотя дхармакайю нельзя обнаружить, от неё исходит сияющая ясность: самбхогакайя. Несмотря на то, что ум не имеет прочной структуры, поток наших мыслей течёт непрерывно и беспрепятственно – этот аспект природы ума называется нирманакайей. Все три кайи неразрывно связаны друг с другом. На этом уровне мы находимся за пределами концепций прошлого, настоящего и будущего. Это вневременное качество – свабхавикакайя. Отдохновение ума в нерождённой, непрекращающейся, непреbyывающей и вневременной осознанности и есть защита пустоты, полностью устраняющая иллюзии.

### Специальные практики

Четыре средства – лучший из методов.

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
Последний способ избавления от неблагоприятных обстоятельств – это четыре средства: накопление, очищение, щедрость и подношения. Они укрепляют нас в борьбе с негативностью.

Наши реакции зачастую бессознательны и необдуманы. Мы отвечаем на возникшие обстоятельства как собака Павлова, истекавшая слюной каждый раз, когда звучал звонок, звук которого ассоциировался у неё с едой. Чтобы наш характер изменился, нужны настойчивость и время. Короткого пути не существует.

Накопление заслуг и очищение помогают преодолеть самые серьёзные препятствия: отвращение к тому, что нам не нравится, и привязанность к тому, что нам по душе. Формирование положительных качеств и совершение благих поступков укрепляют наше сострадание, а добрые пожелания и мысли отвлекают от негативных эмоций. Если в настоящий момент у нас нет возможности помочь другим, мы надеемся, что принесём им пользу в будущем. Мы искренне молимся за всех живых существ. Мы формулируем почти несбыточное желание: пусть все живые существа в любой точке времени и пространства достигнут окончательного освобождения. И лишь после порождения такого великого альтруистического устремления мы читаем менее значительные молитвы: о мире на планете, о том, чтобы в нашей стране, в нашем городе, в нашей семье и, наконец, у нас самих всё было благополучно.

### Накопление заслуг

Чтобы накапливать заслуги, мы должны знать, что они из себя представляют. Заслуга – это одновременно причина и результат. Если действие совершено с благими намерениями и вдохновлено позитивным отношением, оно стяжает заслугу. Заслугу создают бескорыстные мысли и действия, основанные на сострадании. Если мотивом действия служит гнев, привязанность или неведение, заслуга не создаётся. С другой стороны, отказываясь от неблагих состояний ума, вы накапливаете заслуги.

Совершая благой поступок, человек со временем получает хороший результат, и если мы будем искренне этому рады, то приобщимся к переживанию благого результата. Мы получим не просто часть заслуги, а всю заслугу целиком. Точно так же, радуясь неблагому действию, мы берём на себя ответственность за весь негативный эффект. Чтобы получить наилучший результат, мы должны создавать условия, в которых смогут развиваться наши положительные качества. Если мы хотим, чтобы в будущем произошло что-то хорошее, мы должны совершать благие действия прямо сейчас.

Я часто рассказываю эту историю, поскольку она наполнена глубоким смыслом. Во времена владыки Будды Шакьямуни жил один богатый царь, вознамерившийся поднести Будде и сотням сопровождающих его монахов несметные дары. Он пригласил их всех на особый праздник, который проходил в его саду. Много недель подряд царь подносил всем собравшимся бесчисленные дары в виде вкуснейшей еды, одежды и денег. По традиции того времени после совершения благого действия выполнялось посвящение заслуг, так что человек получал награду за свои дела. Когда грандиозное торжество подходило к концу, царь попросил о посвящении заслуг последних нескольких недель. Будда согласился выполнить его просьбу, но прежде чем сделать это, задал очень необычный вопрос: «Должен ли я за все твои материальные подношения и подарки совершить посвящение в твою пользу или в пользу того человека, который в действительности накопил наибольшую заслугу?».

Царь был сбит с толку. Он думал, что самая большая заслуга принадлежит ему, ведь это он организовал праздник и был столь щедр со всеми, однако ответил: «Разумеется, ты должен посвятить заслугу тому, кто её заслужил».

Тогда Будда посвятил заслугу старухе-нищенке, сидевшей у ворот сада. Собравшиеся были потрясены. Спутник Будды Ананда спросил его: «Почему ты посвятил заслугу от этого праздника нищенке, которая совершенно ничего не сделала, а не царю, который всё это оплатил?»

Будда ответил: «Деньги потратил царь, а у нищенки нет и рупии, но она радовалась, что совершаются такие обильные подношения. Поскольку сама она ничего не давала, она не испытывала гордости. Царь был щедр, но самодоволен, восхищаясь собственными благими поступками. Заслуга старухи оказалась больше заслуги царя благодаря тому, что она была искренней и

### Очищение от проступков

Все ошибки непостоянны по своей природе и могут быть устраниены. Признавая, что наш поступок был вредоносным, сожалея о нём и следя за тем, чтобы не повторить его в будущем, мы стираем проступок и негативность. Очищение – это сознательная попытка избавиться от неблагой кармы путём раскаяния в негативных действиях и нейтрализации их действиями позитивными.

В буддизме негативные действия не считаются грехами, а понятий о личной греховности и вине не существует. Многие западные ученики объясняли мне, что такое вина, но представления о ней никак не укладываются в тибетском или буддийском мозгу. Мы не можем понять, как какое-то действие может быть совершенно непростительным. Люди совершают ошибки, но эти ошибки можно исправить. Негативные представления не вечны, их можно устранить. По природе своей наш ум похож на сияющий шар из чистого золота – негативность пристаёт лишь к его поверхности, подобно слою пыли. Если стереть пыль, шар снова засияет первозданной чистотой. Если мы осознаем естественную чистоту ума, нам некого и не в чем будет винить.

Очень важно развивать осознанность и внимательность. Для этого полезно помнить о благом и позитивном. Расскажу одну историю, которая ясно демонстрирует, насколько это важно. Когда-то жизнь тибетских пастухов была трудна и опасна. У них не было ни хижин, ни обустроенных мест для ночлега, так что они вынуждены были жить в совершенно диких условиях. Герой этой истории пас своих овец далеко в горах, рядом с местом пребывания одного знаменитого иуважаемого отшельника, к которому многие люди обращались за наставлениями в дхарме. Пастух очень хотел посетить этого мудрого учителя. Наконец пастух предстал перед отшельником, назвал себя и спросил, есть ли такая медитация, которая подошла бы необразованному и ничего не понимающему человеку вроде него. Отшельник посоветовал ему набрать камней черного и белого цвета, и отныне следить не только за своим стадом, но и за своими мыслями, различая, какая возникла мысль – хорошая или плохая. Если мысль была негативной, злой или подлой, пастух должен отложить в сторону один чёрный камень. Если же мысль была позитивной и доброй, то же самое нужно сделать с белым камнем. При этом чёрные и белые камни надлежит регулярно, раз за разом складывать в две отдельные кучки. Пастух вернулся к своему стаду и сделал так, как учил отшельник. Каждый раз, когда у него возникала мысль, он откладывал один камень. Вскоре возникла большая горка чёрных камней, рядом с которой лежали всего несколько белых. Это сильно обеспокоило пастуха, и он поспешил обратно к отшельнику, чтобы сообщить, что медитация не работает, ведь у него до сих пор оставалось так много негативных и злых мыслей. Отшельник сказал: «Ничего страшного, продолжай. Всё будет хорошо». Пастух стал каждый день наблюдать за своими хорошиими и плохими мыслями, и постепенно количество чёрных камней начало сокращаться, а количество белых – расти. Наблюдение за состоянием ума меняет наше сознание.

Накопление и очищение – обязательные практики дхармы, однако существуют и другие способы увеличения заслуг и очищения ума, например, принятие прибежища. Когда мы называем кого-то буддистом, то, как правило, подразумеваем, что он «принял прибежище». Это похоже на духовное обещание, данное самому себе. Ради самих себя и во имя блага всех живых существ мы принимаем прибежище в Будде в качестве учителя, в учении дхармы в качестве нашего пути и в сангхе как в сообществе единомышленников, следующих по этому пути. Будда служит нам примером и проводником. Мы берём на себя обязательство изучать и применять на практике то, чему он учил, чтобы на основании своих позитивных качеств развить мудрость и сострадание. Мы используем тексты дхармы и наставления в медитации как средства освобождения ума от страданий сансары. Получать поддержку и вдохновение и обрести друзей среди тех, кто следует по пути, – значит принять прибежище в сангхе.

### Щедрое великодушие по отношению к вредоносным силам

Нам не укрыться от вредоносных сил. Они непременно настигнут нас, но даже в самой опасной ситуации мы можем практиковать щедрость и сострадание. Один из способов обмена себя на других и развития бескорыстного сострадания

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org предоставляет нам особый ритуал, – практика чод, в ходе которой мы «отсекаем» эго и привязанность, совершая подношение своего тела и имущества во имя блага всех существ. Мы визуализируем себя в окружении демонов, злых духов и других вредоносных сил. Вместо того чтобы защищаться от них, мы позволяем им пожирать нас, вскрывая и уничтожая все наши негативные привычки. В обмен на тот вред, который они приносят, мы предлагаем им свою помощь. Смысл подобных ритуалов в том, что встречать неблагоприятные обстоятельства лицом к лицу гораздо выгодней, чем сопротивляться им. Мы не защищаемся, а сдаемся на милость тех, кто хочет нам навредить. Чем меньше мы стремимся уберечь себя, тем более неуязвимыми мы становимся. Всё довольно просто: никто не будет гнаться за нами, если мы не собираемся убегать. Если, находясь в самой чудовищной ситуации, мы рискнем всем и пожертвуем собой, наш страх исчезнет.

Есть одна известная история о Джецуне Миларепе, великому йогине, поэте и святом традиции кагью, жившем в Тибете восемьсот лет назад. Он подолгу оставался в горных пещерах, и во время этих периодов уединения его медитативная практика подвергалась множеству испытаний. Однажды он вышел из пещеры, чтобы набрать дров для костра. Вернувшись, он обнаружил, что его пещеру заняли три злых духа. У них были огромные головы и еще более огромные глаза. Они были очень уродливы. Миларепа прочел молитву, чтобы они покинули пещеру, но они не уходили. Он пытался изгнать их разными способами и при помощи разнообразных мантр, но ничего не помогало. Внезапно Миларепе стало стыдно. Его духовная практика говорила о том, что всё было пустым проявлением ума. И всё же он проклинал и гнал от себя этих духов. На протяжении всей жизни его сопровождал самый большой злой дух – его собственное эго, так почему бы не позволить этим маленьким призракам пожить рядом с ним? Когда Миларепа осознал, что эти духи – лишь порождения его ума, они исчезли.

Обрушающиеся на нас невзгоды – это всегда кармический результат тех скверных поступков, которые мы совершили в прошлом. Теперь эти результаты вернулись к нам, но чем хуже сложившиеся обстоятельства, тем более мощной будет наша практика. Позволяя нашей собственной негативной ситуации вобрать и заменить собою боль всех живых существ, мы постепенно осушаем источник страдания.

#### Подношения защитникам, дакам и дакини

Мы не только отдаёмся на милость вредоносных сил, чтобы успокоить их, но и посвящаем свой позитивный настрой ума, молитвы и всё то, чем мы обладаем, помогающим нам существам мудрости. Всё хорошее, что с нами происходит, мы используем в качестве подношения во имя распространения нашего счастья на всех остальных существ. Мы посвящаем заслуги от своих действий благу других, почитаем духовных существ, в которых верим, и просим их благословения. От этого наши благие качества возрастают.

Санскритские слова дака и дакини означают энергию просветления, воплощённую в небесных духах в мужской или женской форме. Поднося им и защитникам дхармы еду и деньги, мы освобождаемся от привязанности к собственному «я», надежд и страхов. Необходимо смириться с болезнью и смертью, и мы принимаем их. Мы подносим в дар свою собственную жизнь. Иногда благодаря чистосердечным молитвам и практике наши проблемы решаются сами собой. Один монах, обучавшийся у великого Джамгона Кхьенце, совершая паломничество, проходил неподалёку от южной границы Тибета. В те дни паломники передвигались пешком и не могли брать с собой больших запасов еды, так что им приходилось рассчитывать на доброту людей, которых они встречали в пути. У монаха был с собой барабан дамару, использующийся в практике чод, и, встретив местных жителей, монах убедил их, будто является великим мастером, чтобы они накормили его. После того как монах поел, хозяева силой заставили его спуститься в тёмное подполье и заперли дверь. Помещение, в котором оказался монах, было завалено трупами. Монаха охватил ужас. Единственное, что пришло ему в голову, это забраться на самую высокую балку и отчаянно звать на помощь своего учителя Джамгона Кхьенце. Внезапно из трупов хлынула кровь, они начали свистеть и ползать по комнате. В конце концов они успокоились, но монах всю ночь не сомкнул глаз. Утром он спустился вниз, сложил трупы в кучу и усился на неё. Он яростно дул в флейту из бедренной кости[2 – флейта канглинг, использующаяся в практике чод для призыва духов. Изготавливается из бедренной кости человека. – Прим. пер.], громко бил в барабан и читал текст медитации. Все, кто это слышал, уверились, что

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org он великий чодпа[З – Практик чод. – Прим. пер.], и слава о нём распространилась по округе. Позже монах встретил своего гуру, который улыбнулся ему и спросил: «Ну и натерпелись мы с тобой в том подполье, да?»

Чтобы сделать частью пути неожиданные препятствия, начни тренировку прямо сейчас.

Мы живём и практикуем в непростом и неспокойном мире. Но, дисциплинируя себя, мы будем помнить о тренировке ума, которая поможет нам в жизни. Если мы заявляем, что слишком расстроены или дезориентированы, чтобы медитировать, значит, нам не хватает мотивации. Лоджонг – это не теория, и не важно, насколько усердно мы его изучаем или как долго размышляем о медитации. Тренировка ума – это практическое воплощение учений и применение их в реальных жизненных ситуациях.

Непредвиденные трудности стимулируют творческое мышление. Есть такая китайская поговорка: «Любой кризис – это возможность». Если в ходе практики что-то доставляет нам беспокойство, негативность не усиливается – она становится частью практики. Создав намерение избавить от страданий всех живых существ, мы сможем извлечь пользу из малейшего раздражения, боли и даже секундного огорчения. Чтобы подготовить себя к любым случайностям и вспомнить о тонглене, когда на нас вдруг обрушатся страдания, мы должны начать тренировку сейчас, а не ждать до завтра или послезавтра. Мы обмениваем не только трудности – мы отдаём своё счастье и энтузиазм. Встречаясь с чем-то прекрасным, мы выдыхаем свои радость и наслаждение, чтобы разделить их со всеми живыми существами во вселенной.

#### Пункт четвёртый

##### Сущность практики в жизни и на пороге смерти

Тренировка ума содержит множество положений, в которых несложно запутаться, так что данный пункт представляет собой обзор всех её основных аспектов. Силы, о которых пойдёт речь, это вся практика, описанная в очень сжатой форме. Наставления данного пункта чрезвычайно важны, они помогут нам практиковать медитацию в повседневности, перед смертью и во время умирания. Вне зависимости от того, насколько точны переданные нам наставления, мы можем осуществить тренировку ума лишь путём практики, являющейся тем методом, который будет служить нам в любой жизненной ситуации.

Гампопа был лучшим и любимым учеником Миларепы. Когда обучение Гампопы подошло к концу и он должен был покинуть учителя, чтобы начать самостоятельную практику, Миларепа обратился к нему с прощальным напутствием: «я ещё не передал тебе своё наивысшее учение. Это глубочайшая тайна, к которой ты пока не готов». Гампопу сильно огорчили эти слова, но, не сумев убедить Миларепу даровать ему учение, он всё же отправился в свой нелёгкий путь. Внезапно учитель попросил его вернуться. Миларепа сказал, что решил открыть ему особое учение как ближайшему ученику, который должен продолжить начатую им работу. Пока Гампопа совершал подношения в знак любви иуважения к учителю, Миларепа повернулся к нему спиной, поднял полы своего одеяния и со словами «... вот моё тайное учение» показал Гампопе свой голый зад. Увидев ягодицы своего учителя, Гампопа был поражён тем, насколько жёсткими и мозолистыми они стали от долгих лет сидячей медитации.

#### Пять сил

##### Развивай пять сил.

Уже на ранних этапах практики мы начинаем замечать пользу от работы с умом и развития щедрого великодушия. Теперь мы берём на себя обязательство сохранить все позитивные привычки и качества, которые нам удалось развить. Каждый раз в результате размышлений о силах наше понимание возрастает, а действия становятся более практическими.

##### Сила намерения

Эта сила поддерживает нашу веру в необходимость практики дхармы. Она помогает нам увидеть ценность практики и порождает усердие. Эта энергия даёт нам понимание того, к чему мы стремимся в своей практике и к чему она нас приведёт. Нам нужен стимул, не позволяющий забыть о причинах, по которым мы начали свою духовную работу. Без него наша тренировка станет скучной рутиной или ритуалом, имеющим мало смысла или вовсе его не имеющим. Иногда мы испытываем вдохновение, но оно быстро исчезает. В такие моменты мы должны продолжать движение, не бросая практику и не подвергая её ценности сомнению.

#### Сила привыкания

Чтобы превратиться в нашу «вторую натуру», практика должна быть предельно комфортной и привычной. Со временем регулярная практика дхармы становится естественной частью нашей повседневной жизни, мы привыкаем к ней, и лоджонг сливаются со всеми нашими делами. Медитация перестаёт казаться непривычной и отдельной от нас, теперь она – это мы. Мы – это практика, и всё, что мы испытываем и узнаём, тоже практика.

#### Сила добродетели

Никогда не зазнавайтесь, совершив благой поступок. Вознамерьтесь найти и использовать все возможности для развития сострадания. Эта сила придаёт нам решимость порождать искусные мысли и совершать искусные действия с этой самой секунды и до тех пор, пока мы не достигнем просветления. Мы посвящаем себя тому, чтобы непрестанно сеять благие семена и непрерывно накапливать благие заслуги. Мы клянёмся каждый час, день, месяц и год нашей жизни отдать делу освобождения всех живых существ от страданий. Мы вспоминаем об этом в канун каждого Нового года. При наличии сильной мотивации мы способны свернуть горы.

#### Сила отречения

С начала времён цепляние за эго и отвращение к боли создают наши страдания. Мы победим эти иллюзии, если откажемся от эгоизма и заботы о себе. Данная сила направлена на полное отречение от эго и его влияния на нас.

#### Сила молитвы и устремления

Поскольку мысли – это семена действий, молитва является главным фактором практики медитации, позволяющим усилить устремление и укрепить благие намерения. Молитва – это не просьба о помощи, а высказанное явным образом желание развивать определённые качества и извлечь из них пользу. Тем не менее нам следует быть осторожными со своими желаниями. Если мы неверно сформулируем желание, то будем просить о том, в чём на самом деле не нуждаемся. Предостережением от такой неосторожности служит небольшая история под названием «Обезьяня лапа».

Одной ненастной ночью в дверь небольшого дома, где жила пожилая семейная пара, постучал незнакомец, искавший укрытия от непогоды. Супруги позволили ему войти. Незнакомец был обеспокоен и встревожен. Хозяева поинтересовались, почему он так взъярен, и он ответил, что всё дело в обезьяньяй лапе, которая, находясь в его распоряжении, должна исполнить три его желания, однако он боялся попросить о какой-нибудь глупости. Хозяева предложили гостю, дабы избавиться от тревог, отдать лапу им, а уж они-то сумеют найти ей достойное применение. Незнакомец с радостью отдал лапу и с лёгким сердцем покинул дом. Супруги загадали первое желание, попросив много денег. На следующее утро к ним явился ещё один гость. Это был человек, на которого работал их сын. Он пришёл сообщить, что их сын погиб в результате несчастного случая, но в качестве компенсации они получат крупную сумму денег. Желание супругов было исполнено, но умер их сын. Некоторое время они горевали, но быстро вспомнили, что у них в запасе ещё два желания, и попросили, чтобы сын вернулся к ним. Вскоре они услышали ужасный шум и увидели в окно, как их сын поднялся из могилы. Он стал зомби. Охваченные ужасом супруги поспешили загадать последнее желание: чтобы их сын вновь упокоился на кладбище. Так они использовали все три желания.

Если мы молимся о том, чтобы наш духовный труд принёс плоды, не так уж важно, что мы пока не достигли позитивных результатов. Иногда, несмотря на намерение совершать благие действия, возникают неблагоприятные условия, и наших способностей оказывается недостаточно. Но это не мешает нам желать

Наставления в том, как следует умирать, –  
это пять сил.

Пять сил не только создают в нашей жизни структуру для практики, но и направляют нас в момент умирания. Умирая, мы прибегаем к помощи сил, но используем их в другом порядке, нежели при жизни.

#### Сила добродетели

Чувствуя приближение смерти, мы пытаемся совершить как можно больше добродетельных поступков. Мы накапливаем заслуги, раздавая своё имущество и совершая разнообразные подношения. На закате жизни мы отдаём всё, ничего не оставляя себе и избавляясь от привязанностей. Один человек из Тибета, умирая, попросил принести всё серебро и золото, которым он владел, и положить к нему под подушку. Он не мог забрать богатство с собой, но упорно не желал с ним расставаться. Мы можем избежать подобной привязанности. Щедрость освобождает нас от цепляния за материальные объекты. Не имея собственности, мы можем поднести драгоценные заслуги, накопленные путём совершения благих действий и порождения благих мыслей в течение жизни.

#### Сила отречения

Наша печаль перед лицом смерти вызвана привязанностью к физическому телу, которое мы рассматриваем как свой дом и с которым так сильно отождествляем себя. Скорбь и боль, которые мы испытываем, находясь при смерти, возникают из убеждённости, что мы теряем реальный, объективный мир и своё любимое «я». Но если в действительности ничто не существует, то ничто и не умирает. Поэтому мы должны напоминать себе, что наш страх смерти вызван непониманием реальности, порождённым эго. Это тело никогда нам не принадлежало. Полагаясь на понимание пустоты, мы отпускаем свои страхи и привязанности. Иногда люди цепляются за жизнь и не могут умереть подобающим образом. Но в этом цеплянии нет необходимости. Мы можем пребывать в покое.

#### Сила устремления

Перед смертью мы молимся о том, чтобы в следующем рождении обрести прочное и устойчивое сострадание. Мы посвящаем все благие действия, совершенные нами в течение жизни, благополучию других живых существ. Подобные молитвы очень важны перед смертью. Если в этой жизни мы не слишком усердствовали в совершении благих поступков, то можем поклясться, что в будущем станем более активно использовать данные нам условия для создания причин счастья.

#### Сила намерения

Эта сила придаёт нам решимость продолжать медитацию сострадания до последнего вздоха. Сострадательные мысли минимизируют наши заблуждения в посмертном состоянии бардо и приносят благоприятный плод в следующем рождении. Мы молимся о том, чтобы обрести силы для пробуждения и укрепления сострадания ещё в этой, приближающейся к завершению жизни и постижения мудрости просветления по время смерти и следующего рождения.

#### Сила привыкания

Находясь при смерти и умирая, мы продолжаем медитировать, используя самый знакомый и привычный метод. Привычная и укоренившаяся в повседневной жизни практика станет для нас лучшей поддержкой в процессе умирания. Она позволит нам работать с умом до самого конца.

#### Практика умирания: пхова

Существуют практики, предназначенные специально для применения в момент смерти. Для выполнения особой техники пхова, управляющей переносом сознания, чрезвычайно важна не только концентрация, но и уверенность. Ум должен быть сосредоточен на абсолютной бодхичите.

Лучший вид практики пхова связан с проявлением сострадания, то есть естественной природы просветленного ума. Выполнение этой медитации со временем приведёт нас к реализации природы будды. Сама практика очень

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org проста. Необходимо лечь на правый бок, закрыть правую ноздрю правым мизинцем и выполнять тонглен, принимая негативную энергию и посылая взамен добрые пожелания всем живущим. Мы отсекаем привязанность и цепляние за окружающие нас объекты. Когда мы будем умирать, нам не смогут помочь ни любимые, ни друзья, ни родственники. Мы останемся в полном одиночестве. Мы напоминаем себе, что рождение и смерть – лишь проекции ума. Иллюзия и необратимость кончины созданы нашим умом. Расслабившись, мы смотрим в небо и останавливаем свой ум в бесконечном пространстве.

Практику пхова следует выполнять многократно в течение жизни – это позволит нам легко и целенаправленно использовать её в момент смерти. Я слышал историю об одном тибетце, к которому на время его умирания семья пригласила ламу. Лама сел рядом с умирающим и велел ему отбросить все мысли, кроме мыслей о его коренном гуру. Умирающий ответил: «Я не могу вспомнить своего гуру – могу думать лишь о сосиске, шипящей на углях от костра». Лама оказался очень умелым. «Замечательно, – сказал он. – В Девачене<sup>[4 – Санскр. Сукхавати. – Прим. пер.]</sup> – раю будды Амитабхи – полно сосисок, они растут прямо на деревьях. Стоит только открыть рот, и в нём окажутся все сосиски, какие ты пожелаешь. Цвет Амитабхи сродни цвету раскалённых углей. Думай о нём, и ты окажешься в его чистой земле». Говорят, что умерший отправился прямиком в чистую землю Девачен.

## Пункт пятый

### Оценка практики

Овладев медитацией лоджонг, мы должны убедиться, что выполняем её должным образом. данный пункт предоставляет нам критерии для такой оценки.

Все дхармы устремлены к одной цели.

Все школы и традиции буддизма сходятся в том, что польза от практики дхармы заключается в уменьшении цепляния за эго и ослаблении иллюзии существования «я». Это путь, цель и суть духовной жизни. По неведению мы сконструировали иллюзию отдельной, независимой личности. Это сильное сансарическое эго – основная мишень нашей духовной практики. Лоджонг устраниет привязанность и эгоизм. Учение об отсутствии эго очень глубоко, но если мы заметим, что стали более внимательными к проблемам других людей и хотя бы чуть-чуть менее самовлюбленными, значит, мы на правильном пути.

Полагайся на лучшего из двух свидетелей.

В оценке своих успехов мы можем положиться либо на собственное мнение, либо на мнение других людей. Никто не знает нас лучше, чем мы сами, поэтому наше собственное мнение самое последовательное и надёжное. Западных людей учат не доверять своему субъективному мнению и верить в точность объективной внешней оценке. В некоторых случаях такой подход может быть оправдан, но в случае с практиком мы должны научиться доверять собственной оценке и придерживаться её вне зависимости от того, что думают о нас окружающие люди. Оценивая наше по ведение, другой человек может похвалить либо раскритиковать нас, но ему неизвестны причины наших действий. В том, что говорят о нас другие, никогда нет всей правды. Мы должны быть честны с собой, и тогда наши собственные стандарты будут единственно верными.

Всегда пребывай в радостном настроении.

Наше настроение говорит о том, насколько эффективна наша практика. Если мы пребываем в приподнятом расположении духа, значит, наша практика приносит плоды. Мы можем положиться на своё сердце, ведь наша цель – заменить всю печаль радостью. Даже самые маленькие неприятности, которые происходят с нами, могут быть использованы для устранения более серьёзных страданий и негативности. В меру своих возможностей мы пытаемся предотвратить несчастья, но если они всё-таки происходят, встречаем их с оптимизмом. Мы ни при каких обстоятельствах не позволяем негативности лишить нас присутствия духа и сказать на нашей способности помогать другим. Любое рискованное дело требует решимости. Возможно, чтобы достичь цели, нам придётся усердно трудиться и бороться с неблагоприятными обстоятельствами, но какими бы ни были наши испытания, рано или поздно они закончатся. Мы

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org способны выдержать всё, ведь мы знаем, что у нас есть великая цель: помочь всем живым существам. Если мы всегда приветливы и полны энтузиазма, значит, наша работа не прошла даром. Добродушие и оптимизм – признак хорошего практика.

Если ты практикуешь даже в неспокойной ситуации, значит, твоя тренировка успешна.

Если при столкновении с вызовами и сложностями повседневной жизни наш ум спонтанно переходит к медитации, это очень полезно для нашей практики. Мирским невзгодам и удовольствиям будет нелегко нарушить нашу медитацию, если мы будем постоянно применять эти наставления. Вне зависимости от того, насколько сильны и навязчивы отвлекающие факторы, мы сможем продолжать практику. Мы практикуем так часто и основательно, что в любых обстоятельствах наш ум без усилий будет вспоминать о лоджонге.

## Пункт шестой

### Дисциплина

Для практики необходимы скромность и осторожность. Наставления шестого пункта описывают вредные наклонности, которые могут помешать нашей практике. Наш ум бывает неясным и не всегда служит нам добрую службу, так что мы должны непрестанно следить за своим настроем и моральным обликом.

Следуй трём основным принципам.

Неустанно практикуй дхарму.

Воздерживайся от разнужданного поведения.

Избегай пристрастности.

Какого бы уровня мы ни достигли в своей практике, фундаментальные положения дхармы всегда должны оставаться для нас основной системой координат. Если мы храним обеты прибежища и другие духовные обязательства, наш духовный труд становится более эффективным. Чтобы управлять своим поведением, очень важно иметь в уме намерение помочь всем живым существам. Такое намерение придаёт нам уверенность и устойчивость, необходимые для завершения тренировки и устранения всех препятствий.

Не являясь теми, кто достиг высшей реализации, мы не можем обойтись без самоконтроля и умеренности. Существует множество историй о гуру и йогинах прошлого, поведение которых выходило за общепринятые рамки, но мы пока не равны им в мудрости, так что, подражая их экстравагантным манерам, мы лишь будем обманывать сами себя. Весьма маловероятно, что вызывающее поведение поможет нам накопить какие-то заслуги. Всегда стремитесь быть естественными и скромными. В то же время мы не должны слишком осуждать людей за их странное и порой выходящее за рамки принятых условностей поведение. Нам не дано знать, чем они руководствуются, когда ведут себя подобным образом. Сам Будда говорил, что в нашем мире тайно живёт множество просветлённых существ, поэтому любой человек, которого мы встречаем, может оказаться духовным учителем.

Не надеясь на вознаграждение, мы распространяем своё сострадание на всех без исключения живых существ. Мы никого не выделяем и ни о ком не забываем. Если наши мысли пристрастны, мы без конца что-то выбираем, и подобная предвзятость говорит о том, что нами завладело эго. Нежелание терпеть неудобства и попытки максимально облегчить себе жизнь говорят о пристрастности. Кроме того, предвзятость негативно сказывается на нашей практике, если мы медитируем, только когда счастливы, и бросаем медитацию, когда несчастны, или наоборот – вспоминаем о практике лишь в трудную минуту. Данное наставление учит нас во всех ситуациях сохранять ясный рассудок, принимать любые обстоятельства и упорно продолжать практику.

Измени своё отношение, но сохраняй естественность.

## Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org

Развивая сострадание, мы не должны стремиться всячески это продемонстрировать или дистанцироваться и отделять себя от остальных людей. Чем более искусными мы становимся, тем меньше это должно быть заметно со стороны. Трансформация происходит внутри нас, в то время как наше внешнее поведение остаётся последовательным и естественным. Нам ни к чему резкие перемены. Нам не нужно менять свой образ жизни. Никто не призывает нас расстаться с семьёй и вашим местом в обществе. Патрул Ринпоче посвятил этой мысли прекрасные строфы. Он написал, что практика Дхармы – это не броское золотое украшение, для изготовления которого нужны особые инструменты и мастерство. Вы просто постепенно и незаметно для окружающих сливаетесь с Дхармой.

**Не говори о слабостях.**

Обсуждать недостатки других людей неконструктивно. Как в мирских, так и в духовных взаимоотношениях мы должны следить за тем, что говорим. У каждого из нас есть определённые ограничения. Отправляясь в буддийский центр, мы рассчитываем увидеть там мудрых и сострадательных людей, но вполне может оказаться, что всех, кого мы встретим, будут одолевать сомнения и противоречия. У всех свои недостатки, и трубя о чужой неадекватности, мы демонстрируем лишь недовольство собственными недостатками, ничего при этом не меняя.

**Не размышляй о чужих «недостатках».**

Когда нашим умом завладевают негативные мысли, весь мир кажется нам мрачным и унылым. Если мы будем искать недостатки, то непременно найдём их, однако они окажутся отражением нечистоты нашего собственного ума. Осуждая несовершенство другого человека, мы преувеличиваем его изъяны и не замечаем его подлинной ценности. Мы должны всегда помнить о достоинствах других людей. Нам следует бороться с негативными реакциями и напоминать себе о положительных качествах человека. Выискивая недостатки в других людях, вместо того чтобы, следуя данному обещанию, помогать им и уберегать их от невзгод, мы тем самым признаём правоту собственного несовершенного отношения.

**Начни с работы над самым большим изъяном.**

Вполне разумно, что первым шагом в усмирении ума должно стать устранение самого большого недостатка. Мы концентрируем все усилия на борьбе с той негативной тенденцией или привычкой, которая в нас наиболее сильна и заметна. Нет смысла надеяться избавиться от всех омрачений сразу, но, работая над самым назойливым из них, мы приобретаем навык и выдержку. Преодолев самое большое препятствие, мы сможем, не торопясь, продолжить работу над остальными изъянами.

**Оставь надежды на результат.**

Амбиции и ожидания осложняют нашу практику. Медитация с предсказуемым результатом – это не медитация. Размышляя о плодах духовной работы, мы сбиваемся с пути. Получение пользы от практики невозможно запланировать – она проявится сама собой. Погнавшись за результатами, мы продолжим вращаться в замкнутом круге привязанности и отвращения, из которого собирались выбраться. Путь Дхармы не имеет конечной цели и никуда не ведёт. Всё, что нам нужно, уже присутствует внутри нас, а не где-то впереди и вовне.

**Откажись от отравленной пищи.**

Мы едим, чтобы сохранить своё здоровье, чтобы расти и чтобы жить. Если мы съедим заражённую пищу, то заболеем. Лоджонг подобен питанию. Он должен давать нам поддержку и делать нас сильнее, но если мы выполняем тренировку с неверной мотивацией, то, что было полезным, превращается в яд, и наша практика перестаёт работать. Перенос привязанностей нашего эго и страсть к медитации делают нашу практику незддоровой. В современном обществе подобный подход послужил причиной упадка и исчезновения значительного числа традиций и институтов. Многие уважаемые традиции пришли в упадок из-за девальвации их базовых ценностей. То же самое может случиться с нашей практикой Дхармы. Это делает нас невнимательными, порождает сомнения и может свести на нет все наши усилия. Памятование о четырёх предварительных темах, пустоте всех феноменов и отсутствии отдельного «я» гарантирует чистоту нашей медитации.

Не будь предсказуемым.

Это наставление очень сложно перевести с тибетского без потери смысла. Оно призывает нас не идти на поводу у дурных привычек, которые создают условия для многократного копирования одних и тех же негативных моделей поведения. Мы страдаем оттого, что бездумно воспроизводим одни и те же неуклюжие реакции. Затаённая злость, обиды и попытки избежать неприятных ситуаций – это способы защиты эго, которые мы выработали в прошлом. Лоджонг призван найти альтернативу такому автоматическому импульсивному поведению. Мы, как правило, стараемся отплатить добром за добро и с возмущением набрасываемся на человека, который был с нами жесток. Но терпимость и снисхождение по отношению к обидчику – гораздо более творческий и дальновидный ответ. Такая реакция может в итоге превратить наших врагов в друзей, но даже если этого не произойдёт, мы по крайней мере будем пребывать в умиротворённом состоянии, которое рождается из прощения и принятия.

Отбрось колкости и насмешки.

Нам гораздо проще отпускать в чей-то адрес шпильки, чем хвалить людей или быть с ними любезными, однако наши едкие замечания очень обидны и несправедливы. Если наше общение пропитано сарказмом, мы теряем способность сопереживать другим, поэтому нам необходимо осторожнее выбирать выражения. Слишком часто насмешки становятся причиной вражды и ссор между друзьями. Споры и противоречия рождаются из нашей дурной привычки к злословию. На какое-то время подобные речи позволяют нам почувствовать себя умнее и выше других, но в действительности они контрпродуктивны и являются признаком нашего высокомерия. Мы не выстроим с людьми доверительных отношений, если не перестанем осуждать других. Мы должны быть внимательны к своим словам – это необходимое условие практики сострадания.

Не поджирай в засаде.

Если мы цепляемся за свою обиду и мечтаем о расплате, то поступаемся принципами нашей практики. Мы не должны мстить за оскорблении и несправедливость. Если мы будем подпитывать свой гнев и ненависть и выжидать момент для ответного удара, то не испытаем утешения или облегчения. Напротив, наши страдания возрастут. Какой смысл питать и продлевать негативную ситуацию? Мы станем счастливей, если просто забудем обиду.

Не бей в больное место.

Наставления эти не всегда нужно понимать буквально. В этой строке говорится о том, что мы не должны выставлять напоказ проблемы других людей. Унижение не исправит ситуацию. Мы делаем людям больно, когда преувеличиваем их недостатки и желаем им зла. Атакуя чужую ограниченность, мы не уменьшаем, а лишь увеличиваем страдания. Обнажая и ковыряясь в чужих проблемах, мы делаем их ещё более неприятными и болезненными.

Не перекладывай груз буйвола на корову.

Мы должны взять ответственность на себя и не пытаться переложить свою ношу на других людей или заставить их выполнять нашу работу. Корова недостаточно сильна, чтобы нести груз, с которым справится буйвол, и то, что мы стараемся уклониться от обязанностей, возложив их на кого-то ещё, не делает нам чести. Так или иначе, у нас всегда есть ресурсы и возможности, чтобы справиться самим. Наш изобретательный ум поможет нам перераспределить бремя.

Не пытайся обогнать всех и каждого.

В этом мире достаточно соперничества. Нам ни к чему быть «лучшими». Не страшно, если преуспеет кто-то другой. Сравнивая себя с другими, мы не улучшим свою практику. Подобные сравнения так же бесполезны, как погоня за результатами медитации, о которой говорилось в одной из предшествующих строф. Зависть и ревность к духовным достижениям других людей и попытки их переплюнуть ничего нам не дадут. Это не гонка и не соревнование. Мы не пытаемся вырваться вперёд – мы просто наблюдаем за своим умом.

Ясно осознавай, что тобою движет.

Никто лучше нас самих не знает, как много раз мы утрачивали чистоту помыслов. Когда мы бываем неискренними, манипулируем людьми, используем дипломатию и ловко жонглируем аргументами, чтобы скрыть свои истинные мотивы, то ведём себя нечестно и забываем о причинах, побудивших нас заняться тренировкой ума. Искажённое отношение к практике лишает нас её плодов.

Не превращай божеств в демонов.

Цель лоджонга – устранение ядов ума. Эта практика должна сделать нас спокойными, сострадательными и добрыми. Если в результате практики наше щеславие и заносчивость возрастают, значит, мы использовали её для укрепления эго, сделав нечто чистое низким и негативным. Божество стало демоном. Все наставления, посвящённые дисциплине и усердию, говорят о необходимости бдительного наблюдения за активностью ума во избежание ослабления основ практики. Наша практика может прийти в упадок неожиданно. Мы должны всегда помнить об этом, оставаясь скромными и внимательными.

Не используй чужое страдание, чтобы достичь своего счастья.

Пытаясь использовать боль и несчастья других в своих интересах, мы отвергаем сострадание и все идеалы лоджонга. Подобное поведение полностью противоположно доброжелательному настрою и сорадованию. Нам необходимо оберегать свой ум от таких негативных состояний, которые сбивают нас с пути и всё усложняют. Страдания, обрушающиеся на других людей, не должны доставлять нам удовольствия. Если мы будем радоваться чужой неудаче или даже извлечём из неё выгоду, это не принесёт нам ни капли счастья и замедлит наше духовное развитие. Несчастья живых существ должны вызывать у нас чувство глубокого сожаления.

#### Вопросы и ответы

**Вопрос:** Мне сложно изменить своё отношение. Я не критикую других, но не могу перестать винить себя в том, что моя жизнь так убога, и испытываю ненависть к себе. Я привязан к своему характеру, потому что он служит подтверждением моего существования, и мысль о том, что надо отказаться от этой привязанности, меня сильно пугает.

**Ответ:** На то, чтобы изменить привычки и ограничения, требуется время. Поскольку внешний мир нас разочаровал, мы обратились к тренировке ума с целью выработать иное отношение и по-новому взглянуть на вещи. Нам нечего терять, кроме негативных представлений о мире. Сталкиваясь с трудностями и неудачами, мы обычно чувствуем себя ничтожными и вынужденными защищаться. Нам будет проще понять эти чувства, если мы признаем, что они вызваны нашими отвращением, привязанностью и неведением. Наш характер непостоянен, он может измениться в мгновение ока, но мы не рискуем его менять из-за привязанности к своему «я». Наставление, в котором говорится о том, что во всём нужно винить эго, очень важно. Это повинно в том, что мы отказываемся от возможности направить свою энергию на что-то более интересное и настоящее. Разговоры о ненависти к себе я слышу только на Западе, и, мне кажется, они связаны с завышенными ожиданиями. Здешняя культура постулирует: «Возможно всё», но если вы не достигаете того, на что способны, то испытываете ненависть к себе. Это ещё один пример привязанности и отвращения, своего рода слепоты. Постарайтесь это понять. На кого в действительности направлена ненависть? Исследуйте её, рассмотрите со всех сторон и даже попытайтесь ненадолго пренебречь ею. Тогда у вас появится шанс увидеть что-то за её пределами.

**В:** Не могли бы вы объяснить разницу между отпусканием и подавлением эмоций?

**О:** Если мы что-то подавляем, значит, мы прочно с этим связаны. Мы либо очарованы эмоцией и цепляемся за неё, либо скованы отвращением к ней. Какой бы ни была наша реакция, мы с головой погружаемся в эмоцию. Подавление эмоции – это способ держать её при себе и не отпускать, сохраняя контакт. Мы похожи на боксёров, которые во время поединка стремятся поддерживать близкую дистанцию, чтобы оттолкнуть или ударить противника. Если мы по-настоящему освободим свои эмоции, они исчезнут без следа, и мы забудем о них. Мы ни за что не будем держаться. Не будет чувства сопротивления и того, кто сопротивляется. Когда мы освобождаем эмоцию, она естественным

В: Как отпустить эмоции скорби или потери?

О: Их нужно просто отпустить. Так же, как вы поступаете со страданиями прошлого. Возможно, понять это вам поможет одна история. Во времена Будды была семья, известная тем, что все её члены жили дружно и счастливо. Отец, мать, сын и его жена были примером для всей деревни. Они никогда не ссорились и не спорили. Но внезапно сын умер. Это очень обеспокоило всех жителей деревни. Они решили, что это огромный удар для семьи, и поэтому отправились выразить свои глубочайшие соболезнования. Придя в дом, где жила семья, жители обнаружили, что жизнь у них течёт по-прежнему. Никто не плакал и не причитал. Жена сына несла с реки кувшин с водой и пела. Жители были поражены и спросили, почему никто не скорбит о потере. Отец, мать и невестка единодушно ответили: «Мы всегда знали, что он с нами лишь недолго. Время, которое отведено людям, чтобы быть вместе, ограничено, расставание может случиться в любую секунду. Такое понимание принесло гармонию в нашу семью, и мы обходились без споров. Теперь он умер, но мы знали, что это случится, и ни о чём не сожалеем. Мы всегда относились друг к другу с теплотой и добротой. Его не стало, но у нас нет причин расстраиваться». Если мы попытаемся всегда относиться друг к другу подобным образом в семье и в обществе, то станем гораздо счастливей. В конце концов, мы здесь не навечно. К чему ссориться? Мы вместе лишь на короткое время, поэтому гораздо разумней всегда относиться к близким с любовью и добротой – тогда у нас будет меньше причин для сожалений, если наш друг или родственник покинет этот мир.

В: Если слабости и недостатки человека являются причиной страданий других людей, можно ли попросить этого человека измениться?

О: Конечно, вы можете попросить человека измениться, но ваша просьба, скорее всего, не вызывает никакого действия. Возможно, он не захочет меняться или не поймёт, зачем это нужно. Вы добьётесь большего, если поможете ему решить его проблему. Если вы укажете человеку на недостаток, который он не захочет признавать, это может привести к ссоре. К тому же иногда мы принимаем за недостаток то, что является достоинством, очевидным для всех остальных.

В: Существует ли такая вещь, как массовое сознание?

О: Вы, как и я, вероятно, признаёте, что существует индивидуальное сознание и что у каждого из нас есть свой, немного отличный от других, способ восприятия. Как сказал один видный государственный деятель прошлого, публичное выступление существует в четырёх ипостасях: задуманное сообщение, произнесённое сообщение, сообщение, которое услышали люди, и сообщение, растиражированное прессой. С точки зрения буддизма всё общее, что у нас есть, является «коллективной кармой», то есть результатом условий и действий прошлого. Слово «коллективная» здесь говорит о существовании чего-то схожего, а не прямого психологического контакта между людьми. Можно сказать, что все мы сегодня собрались здесь из-за сходных кармических связей. Думаю, на Западе под коллективным сознанием понимают нечто иное. Буддизм очень индивидуалистическая религия. Существуют монастыри и духовные сообщества, но вы можете быть хорошим буддистом и не вступая в них. Вы можете просить квалифицированных учителей о наставлениях, но работу над состоянием собственных эмоций и ума выполняете вы сами. Это ваш личный выбор. Другая отличительная особенность буддизма – отсутствие догм. Многие религии основываются на словах бога или богов, данных как откровение верующим, которые должны признавать эти заветы и испытывать перед ними благоговение, но не проверять их на собственном опыте. Буддийский путь совершенно иной: он побуждает людей исследовать учение, размышлять над ним и задаваться вопросами до обретения полной уверенности.

В: Как интегрировать медитацию в повседневную жизнь? Похоже, что она требует значительных интеллектуальных усилий, а люди на Западе и так слишком много думают. Возможно, нам нужно что-то более практическое?

О: Если вы понимаете, как выполнять практику Дхармы, заниматься ей в повседневной жизни совсем не сложно. Для медитации необходимо умение и деликатность, и в то же время она очень практична. В сущности, вы должны позволить своему уму пребывать в естественном состоянии. Если вы пытаетесь успокоиться или почувствовать что-то приятное, то создаёте ожидания, а не

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org медитируете. Но вы не должны создавать ожиданий. Медитация не требует усилий или напряжения. Вы можете медитировать где угодно: на работе, на отдыхе или в машине, когда останавливаетесь на красный свет. Прилагая чрезмерные интеллектуальные усилия, мы не добьёмся глубоких результатов. Усилие, о котором я говорю, это попытка ослабить контроль. Медитация приносит облегчение, подобно отдыху после тяжёлого труда. Пусть наши мысли приходят и уходят сами собой. Не важно, какой способ медитации мы используем. Она развивается внутри нас. Медитация – это не достижение и не программа, по которой мы работаем. Мы не знаем, сколько именно нам потребуется медитировать, но знаем, что практика жизненно необходима.

В: Почему бездействие так утомляет? Даже во время медитации я чувствую себя сонным или испытываю боль.

О: Бездействие может быть весьма приятным, но я заметил, что очень немногие люди умеют правильно бездействовать. Нам нужно научиться отдохнуть. Когда мы впервые садимся медитировать, минуты кажутся нам очень долгими, потому что у нас недостаточно опыта. Медитация в семичленной позе не должна причинять боль. Если привыкнуть, эта поза очень удобна, в ней можно сидеть продолжительное время. Мы медитируем посредством ума, а не тела, и эта поза создаёт идеальные условия для ментального равновесия. Медитация в ходьбе также может быть очень полезна, особенно для начинающих.

В: Что такое просветление?

О: Многие люди спрашивают меня, получится ли у них достичь просветления. Я не знаю. Сам я пока не достиг его. Может быть, у вас это получится, а может быть, и нет. Буддийская практика – это попытка найти способ устраниć все наши проблемы. Если существует проблема, у неё есть как причина, так и решение. Просветление можно назвать таким состоянием, в котором у нас больше не остаётся проблем.

## Пункт седьмой

### Принципы практики

Во всех действиях руководствуйся намерением помочь другим.

Сострадание и чистота мотивации полезны в любых начинаниях. Наши намерения мощнее любых действий, а наша готовность помочь другим всегда приводит к хорошему результату. Руководствуясь подлыми или эгоистическими побуждениями, мы ничего не добьёмся, даже если внешне наши действия будут казаться благотворными.

Устраняй любой вред с одним намерением.

Мы работаем над устранением любых сложностей и препятствий с помощью медитации тонглен. Болезнь, скверные взаимоотношения и неприятные события служат хорошими примерами проблем и страданий живых существ, населяющих этот мир. Мы можем сделать любую трудность предметом медитации и устраниć её.

Делая частью своей практики негативность, сомнения и жизненные невзгоды, мы создаём надёжную защиту от страданий. В то же время мы не забываем о сострадании, которое является сутью нашей практики. Мы надеемся и верим, что сейчас и в будущем благодаря нашим усилиям все живые существа будут избавлены от мучений.

[Выполняй] два действия: в начале и в конце.

Просыпаясь и ложась спать, мы каждый раз напоминаем себе, что нашей целью является культурация и воплощение в жизнь сострадания. Это всё, что нам нужно. Другие мантры и медитации также могут быть полезными, но именно сострадание воплощает глубочайшую мудрость. Чтобы сохранить решимость освободить всех живых существ, мы должны начинать и заканчивать свой день с мыслью навсегда устраниć любые страдания. Мы трудимся не ради одного человека, одной страны или даже одного мира. Мы поклялись привести к абсолютной свободе бесконечное количество живых существ, населяющих

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
бесчисленное множество вселенных во все времена. Всё, что нам нужно, –  
повторять это обещание каждый день.

Когда возникает одно из двух, сохраняй терпение.

Очень важно при любых обстоятельствах продолжать тренировку. Ни хорошие, ни плохие условия не остаются в нашей жизни надолго. Как благоприятные, так и угрожающие обстоятельства являются результатом действий, совершенных в прошлом. Но настигающее нас кармическое возмездие временно, оно не длится вечно. Мы используем все поражения и победы в своей практике. Терпение также необходимо, если наш ум становится чрезмерно возбуждённым и радостным. Ощущение счастья может настолько вскружить нам голову, что мы станем безответственными и бесчувственными. В счастливые дни, когда наши дела идут хорошо, следует желать, чтобы всем остальным повезло не меньше, чем нам. Посвящая свою радость другим, мы укрепляем намерение в будущем создать благоприятные результаты.

Следуй этим двум, даже если на карту поставлена твоя жизнь.

Обеты бодхисаттвы и общие обеты прибежища содержат указания, необходимые для достижения просветления. Они крайне важны, и мы должны уважать их и неукоснительно следовать им. Их необходимо хранить при любых обстоятельствах, перед лицом любой опасности. Мы дали обещание постепенно возвращивать бескорыстное сострадание, опираясь на свои возможности. Если мы практикуем щедрость, учась отдавать небольшие вещи, то со временем можем предложить другим то, что очень дорого для нас самих. Наше сострадание может возрасти настолько, что мы будем готовы пожертвовать чем угодно ради блага живых существ. Иногда у нас не получается жить в соответствии с этими идеалами, но это не повод впадать в уныние. Мы – это практика, и самое важное – работать над собой. Любое позитивное действие заслуживает похвалы. Ошибки, которые мы совершили в прошлом, были гораздо серьёзней нынешних, к тому же наши ограничения уменьшились. Мы не занимаемся самобичеванием, а продолжаем пытаться сделать себя лучше.

Упражняйся в трёх трудностях.

Три трудности, о которых говорится в этом наставлении, связаны с управлением негативностью, которую создают неведение, ненависть, вожделение, зависть и гордыня. Поначалу очень сложно распознать эти эмоции в момент возникновения. А если они возникли, ими трудно управлять. Наконец, сложно полностью пресечь их появление в уме. Эмоциональные состояния будут причинять нам и другим людям сильнейшие страдания до тех пор, пока мы не попытаемся их ясно увидеть, нейтрализовать их действие и полностью устраниТЬ их.

Заручись тремя необходимыми факторами.

Для практики Дхармы необходимы три условия. Учитель, практика, которую мы можем выполнять, и безопасное место. Нам нужен добрый духовный друг, который бы нас наставлял. Кроме того, необходимо выбрать подходящую технику медитации и правильно её выполнять.

Наконец, нам нужно определённое количество свободного времени и условия для практики: жилое помещение, еда и одежда. Имея эти три фактора, мы не нуждаемся ни в чём другом.

Не позволяй ослабнуть трём элементам.

Во-первых, мы должны поддерживать сильную преданность и уважение к учителю. Если наша преданность гуру слаба или мы сомневаемся в нём, это вновь обретает над нами власть.

Во-вторых, необходимо сохранять энтузиазм и уверенность в эффективности техники медитации.

В-третьих, нам следует добросовестно соблюдать обязательства и обеты. Имея твёрдую опору в этих трёх элементах, мы обеспечим стабильность практики.

Пусть три части всегда будут вместе.

Тренировка ума должна быть всеохватной. Мы практикуем, чтобы обрести благие

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org  
качества всех аспектов нашего существа: тела, речи и ума. Все мысли, слова  
и действия, которые порождаются этими тремя аспектами, мы посвящаем  
накоплению заслуг и пресечению вредоносных действий и их результатов.

Упражняйся во всём, избегай пристрастности.

Практикуй всесторонне.

Мы должны продолжать тренировку при любых обстоятельствах, независимо от того, спокойны или суеверны, хороши или плохи состояние нашего ума и окружающая обстановка. Нам также необходимо сохранять беспристрастность и щедрость. Мы трудимся ради всеобщего блага. Тренировка ума не проводит границ между друзьями и врагами и ни для кого не делает исключений. Мы повышаем своё мастерство в практике во имя всех живых существ на все времена.

Медитируй на темы, вызывающие раздражение.

Досадные и болезненные ситуации служат лучшими темами для практики. Они помогают нам устранить отвращение, страх и эгоизм. Пытаясь отказаться и забыть о них, потому что они заставляют нас огорчаться, мы упускаем шанс совершенствовать медитацию и уменьшить страдание. Мы замещаем своим гневом гнев всех живых существ, полностью освобождая их от этой негативной эмоции. В нас столько гнева, что никому никогда больше не придётся гневаться. Наш гнев заключает в себе весь гнев, существующий в мире. Но если никто, кроме нас, больше не гневается, мы тоже не можем гневаться. Таким образом можно работать с любой эмоцией. Если она исходит извне, мы можем рассмотреть её, освободиться от её власти и позволить ей исчезнуть.

Не поддавайся давлению обстоятельств.

Мы не можем избежать влияния окружающего мира. Всё, что мы можем, это создать наилучшую обстановку для практики. В долгосрочной перспективе мы стараемся сохранить баланс, который не нарушают внешние обстоятельства. Практика медитации учит нас поддерживать поток осознанности, который не способны прервать никакие отвлекающие факторы. Нам не нужно готовиться, создавая особую обстановку. Если ситуация, в которой мы оказались, тревожит нас или мешает нам, в практике нас поддержат самообладание и уверенность. Лоджонг полезен в любых обстоятельствах.

Выполняй важные моменты практики прямо сейчас.

Прежде мы не имели возможности практиковать Дхарму, но в этой жизни нам очень повезло познакомиться с учением лоджонг. Не стоит надеяться, что в будущем обстоятельства изменятся к лучшему. Мы должны использовать свой шанс. Тренировка принесёт плоды только в том случае, если мы начнём выполнять её прямо сейчас, безо всяких проволочек. Те важные вещи, о которых мы не должны забывать, это развитие сострадания на благо всех живых существ, развитие бодхичитты, ведущей к освобождению от сансары, и практика в соответствии с наставлениями учителя вместо слепого следования религиозным текстам. Одна из историй об Атише демонстрирует важность последнего пункта.

Впервые Атиша прибыл в Тибет по приглашению тибетской королевской семьи. Его переводчик славился своей учёностью, и Атиша спросил его, наставления в каких духовных практиках он получал. В ответ переводчик перечислил множество разнообразных учений. Атиша был поражён и спросил себя вслух: «Зачем меня сюда пригласили? Похоже, здесь уже есть все необходимые учения». Затем он спросил переводчика: «Как ты выполняешь все эти медитации?» Переводчик ответил: «В соответствии с указаниями текста». «Понятно, – ответил Атиша. – Видимо, поэтому меня сюда и пригласили».

Не толкуй превратно.

Эти слова предостерегают нас от ошибок в расстановке приоритетов. Неполное понимание лоджонга может подорвать нашу практику. Существуют шесть ошибок, ослабляющих нашу приверженность тренировке. Если вы упорны в мирских делах: в бизнесе, в спорах и других приземлённых вопросах, но не упорствуете в практике Дхармы и медитации, то проявляете ложное терпение.

Если вы стремитесь лишь к преходящим удовольствиям и комфорту, а не к

Тренировка ума Тулку Ринпоче Рингу filosoff.org долгосрочному благополучию и богатству, которое приносит практика дхармы, то имеете ложное устремление.

Если вы предаётесь лишь чувственным наслаждениям, забывая о наслаждениях обучения, размышления и медитации, то гонитесь за ложными наслаждениями.

Если вы испытываете сострадание лишь к добродетельным людям, попавшим в беду, и не сострадаете тем, кто совершает дурные поступки, то обладаете ложным состраданием.

Если вы пытаетесь удовлетворить мирские нужды своих любимых и близких, но не ведёте их к дхарме, то проявляете ложную заботу.

Если вы радуетесь несчастьям и боли врагов и не радуетесь чужим достижениям, то испытываете ложную радость.

Будь твёрд и искренен в тренировке.

Мы должны неустанно оценивать результаты своей духовной работы. Любые достижения и неудачи мы принимаем как часть процесса тренировки.

Очень важно сохранять намерение практиковать. В повседневной жизни наш ум легко утрачивает спокойствие, поэтому тревожные мысли в любой момент могут захлестнуть нас с головой. Бурные эмоции непредсказуемы, их трудно контролировать, за ними трудно наблюдать без вовлечения. Лоджонг предоставляет нам средства для беспристрастного исследования ума и эмоций. Мы выполняем практику с уверенностью, что она освободит нас. Верьте в практику.

Освободись посредством изучения и исследования.

Мы получим непосредственное понимание того, как возникают негативность и иллюзии, только если будем пристально изучать свой ум. Мы должны быть внимательны. Если мы замечаем тревожное состояние ума, то можем нейтрализовать его, применив подходящее противоядие, а именно, обмен себя на других. Постоянно обнаруживая свои эмоциональные ограничения и противодействуя им, мы освобождаем свой ум и уничтожаем болезненный дуализм привязанности и отвращения.

Не потакай чувству жалости к себе.

Если что-то идёт не так, во время практики у нас может появиться чувство неустойчивости. Нам не следует отчаиваться или проникаться жалостью к себе. Если мы ставим интересы других людей выше собственных, то не должны ожидать за это награды. Зависть, стремление к выгоде и недооценка своих сил и возможностей препятствуют развитию бескорыстия. Если мы испытываем неудовлетворённость, то представляем, что это неудовлетворённость всех живых существ, и используем её в своей практике.

Не будь завистлив и раздражителен.

Мы должны быть внимательны, чтобы не допустить возникновения зависти и раздражения. Оба эти чувства являются формами сильной привязанности к собственному «я» и никому не приносят пользы. Многие западные люди страдают от зависти. Кажется, чем более цивилизован человек, тем более он завистлив. Зависть надолго нарушает спокойствие ума.

обуздай свои эмоции.

Не нужно безрассудно отдаваться приятным и неприятным чувствам. Чрезмерная чувствительность и слишком сильные эмоции отвлекают наше внимание от практики и тревожат наш ум. Цель медитации привести ум в стабильное и спокойное состояние, в котором он может пребывать без усилий.

Не жди благодарности и аплодисментов.

Никто не будет хвалить и восхищаться нами лишь потому, что мы практикуем дхарму. Нет такого зрителя или наблюдателя, который мог бы оценить и одобрить то, чего мы достигли. В повседневной жизни наши добрые дела и сострадание остаются незамеченными. Если мы ждём признания или награды, то будем разочарованы. Мы спокойно и уверенно, шаг за шагом продвигаемся по

### Заключительные строфы

Атиша получал учение от многих гуру. Если кто-то произносил вслух имя одного из этих учителей, он молитвенно складывал ладони у сердца. При вспоминании о Серлингпе, даровавшем ему учение лоджонг, Атиша также соединял ладони у сердца и проливал слёзы преданности. Следующие строки выражают его благодарность:

Эликсир сущностных наставлений,  
Обращающий пять видов упадка  
На путь пробуждения,  
Вот что такое ученье Серлингпы.  
Когда пробудилась энергия кармы,  
Накопленной в прежней практике,  
Я воспыпал интересом к ученью.  
Потому, не замечая ни критики, ни страданий,  
Я искал наставлений в укрощении эго.  
Теперь, умирая, я ни о чём не жалею.

### Наставления

#### Пункт первый

Начни с выполнения предварительных практик.

#### Пункт второй

Воспринимай все явления подобными сновидению. Исследуй нерождённую природу сознания.

Позволь даже противоядиям самоосвободиться и будь свободен от открытий медитации. Пребывай в естестве алаи.

Выходя из медитации, воспринимай всё как иллюзию. Тренируйся принимать и отдавать.

Синхронизируй эти два [действия] с дыханием.

Три объекта, три яда, три корня.

Развивая сострадательное отношение, прибегай к помощи этих наставлений.

Начни с себя.

#### Пункт третий

Сделай все тяготы и невзгоды частью пути к просветлению.

Во всём вини одно.

Будь благодарен каждому.

Воспринимай заблуждения как четыре кайи.

Полагайся на непревзойдённую защиту пустоты. Четыре средства – лучший из методов.

Чтобы сделать частью пути неожиданные препятствия, начни тренировку прямо сейчас.

Пункт четвёртый

Развивай пять сил.

Наставления в том, как следует умирать, – это пять сил.

Пункт пятый

Все дхармы устремлены к одной цели.

Полагайся на лучшего из двух свидетелей.

Всегда пребывай в радостном настроении.

Если ты практикуешь даже в неспокойной ситуации, значит, тренировка успешна.

Пункт шестой

Следуй трём основным принципам.

Измени своё отношение, но сохраняй естественность. Не говори о слабостях.

Не размышляй о чужих «недостатках».

Начни с работы над самым большим изъяном. Оставь надежды на результат.

Откажись от отравленной пищи.

Не будь предсказуемым.

Отбрось колкости и насмешки.

Не поджирай в засаде.

Не бей в больное место.

Не перекладывай груз буйвола на корову.

Не пытайся обогнать всех и каждого.

Ясно осознавай, что тобою движет.

Не превращай божеств в демонов.

Не используй чужое страдание, чтобы достичь своего счастья.

Пункт седьмой

Во всех действиях руководствуйся намерением помочь другим.

Устраний любой вред с одним намерением. [Выполняй] два действия: в начале и в конце.

Когда возникает одно из двух, сохраняй терпение. Следуй этим двум, даже если на карту поставлена твоя жизнь.

Упражняйся в трех трудностях.

Заручись тремя необходимыми факторами.

Не позволяй ослабнуть трём элементам.

Пусть три части всегда будут вместе.

Упражняйся во всём, избегай пристрастности. Практикуй всесторонне.

Медитируй на темы, вызывающие раздражение.

Не поддавайся давлению обстоятельств.

Выполняй важные моменты практики прямо сейчас. Не толкуй превратно.

Будь твёрд и искренен в тренировке.

Освободись посредством изучения и исследования.

Не потакай чувству жалости к себе.

Не будь завистлив и раздражителен.

обуздай свои эмоции.

Не жди благодарности и аплодисментов.  
Примечания

1

обычно рекомендуется располагать повёрнутые вверх ладони примерно на четыре пальца ниже пупка, так, чтобы правая ладонь лежала поверх левой, а большие пальцы соприкасались. – Прим. пер.

2

флейта канглинг, использующаяся в практике чод для призыва духов.  
Изготавливается из бедренной кости человека. – Прим. пер.

3

Практик чод. – Прим. пер.

4

санскр. Сукхавати. – Прим. пер.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.  
<http://petimer.ru/> интернет магазин, сайт интернет магазин одежды интернет магазин обуви интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!